G.P. MALAKHOV

PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH

Tập 3

Người dịch : Lê Khánh Trường

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
HUẾ - 2002

61 - 615.3
58/925/02
Th 2002

Dịch theo nguyên tác tiếng Nga BIORITMOLOGHIA I URINOTERAPIA, nhà xuất bản ZAO "VEC", Saint Peterbourg, 2000.

NHỊP SINH HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Tôi nhìn thấy và nghe thấy trong không gian tĩnh lặng từng giờ từng giờ có "tiếng chuông vũ trụ" và toàn bộ sự sống phục tùng nhịp điệu đó...Vì sao lũ gà trống biết khi nào cần gáy và chim chóc nói chung biết khi nào nên hót ? Vì sao các bông hoa biết lúc nào nên nở ? Tất cả đều tuân theo tiếng chuông kia.

Vanga (nhà tiên tri Bulgari)

Rất nhiều người cảm thấy vào những ngày nhất định nào đó họ có thể dễ dàng bắt đầu nhịn đói và thực hiện một khối lượng lao động chân tay đáng kể. Ngược lại, vào những ngày nhất định nào đó họ không thể bắt mình nhịn đói, còn việc lao động chân tay thì rất vất vả. Ở một số người, việc làm sạch gan đem lại kết quả tức thì, đẩy ra được nhiều sỏi, cát; còn ở một số người khác thì ngược lại, không có kết quả gì hết ? Đâu là nguyên nhân ? Nguyên nhân là do trong cơ thể, hoạt tính của các cơ quan, các hệ thống thay đổi theo chu kỳ.

Có một môn khoa học đặc biệt nghiên cứu các nhịp điệu hoạt tính diễn ra trong cơ thể chúng ta, gọi là môn nhịp điệu sinh học. Theo môn khoa học ấy, đa số các quá trình diễn ra trong cơ thể cùng một lúc với quá trình xảy ra ở mặt trời, mặt trăng, trái đất, và cũng chịu ảnh hưởng của vũ trụ. Điều này không có gì là, bởi lẽ mọi sinh hệ bất kỳ, trong đó có con người, luôn luôn ở trong trạng thái trao đổi thông tin, năng lượng và vật chất với môi trường xung quanh. Nếu vì một lý do nào đó, sự trao đổi ấy (ở bất cứ cấp độ nào, thông tin, năng lượng hoặc vật chất) bị phá vỡ, thì sẽ tác động xấu ngay tới hoạt động sống của cơ thể.

Những kiến thức quý giá nhất của môn Yoga (chữ "yoga" có nghĩa mối liên hệ, liên kết) liên quan tới các nhịp điệu và chu kỳ. Bởi thế, khoa nhịp điệu sinh học cho phép vạch ra mối liên hệ mật thiết nhất giữa con người với Vũ trụ; không riêng sức khỏe của con người như một cơ thể sống, mà cả việc hiện thực hóa các năng lực trí tuệ và tinh thần của con người cũng đều phụ thuộc vào mối liên hệ này.

Người đặt nền móng cho khoa sinh học vũ trụ là Alekxandr Leonidovich Chizevskii dựa trên rất nhiều tài liệu thống kê và thực nghiệm đã chứng minh sức khỏe và hành vi của con người lệ thuộc vào các ảnh hưởng từ vũ trụ. Ông viết như sau trong cuốn sách nổi tiếng thế giới của ông nhan đề Tiếng vọng của những cơn bão mặt trời ở trái đất :

"Từ mọi phía chúng ta bị bao vây bởi các dòng năng lượng vũ trụ. Năng lượng vũ trụ đến với ta từ các đám tinh vân xa xôi, các ngôi sao, các thiên thạch

và từ mặt trời. Sẽ rất sai lầm nếu cho rằng chỉ có năng lượng Mặt trời là thứ duy nhất tạo ra sự sống ở trái đất, trên phương diện cả hữu cơ lẫn vô cơ. Cần nghĩ rằng, trong sự phát triển vô cùng lâu dài của vật chất sống, năng lượng của các thiên thể vũ trụ xa xôi, như các ngôi sao, các đám tinh vân, đã có ảnh hưởng rất to lớn đến sự tiến hóa của vật sống. Phát triển dưới những dòng bức xạ vũ trụ không ngừng, vật chất sống đã buộc phải làm cho sự phát triển của mình phù hợp với các bức xạ đó, tạo ra những cách tiếp nhận thích ứng để tận dụng các bức xạ đó và những cách tự bảo vệ tế bào sống khỏi ảnh hưởng của các sức mạnh vũ trụ. Có một điều hiển nhiên, không chút nghi ngờ : tế bào sống là kết quả tác động từ vũ trụ, từ mặt trời và từ trái đất; tế bào sống là công trình được tạo ra nhờ năng lực sáng tạo của toàn bộ vũ trụ.

"Sau một thời gian tác động rất lâu dài của các sức mạnh vũ trụ tới trái đất, đã khẳng định những chu kỳ hiện tượng nhất định, những chu kỳ lặp đi lặp lại về mặt không gian và thời gian. Bắt đầu từ sự xoay vòng tuần hoàn của khí quyển, axit carbonic, các đại dương, tính chu kỳ một năm và nhiều năm trong đời sống lý-hóa của Trái đất và chấm dứt bằng những biến đổi song hành các quá trình ấy trong thế giới hữu cơ, ở tất cả mọi nơi chúng ta đều tìm thấy các quá trình mang tính chu kỳ, là kết quả tác động của các sức mạnh vũ trụ.

"Nếu ta hình dung bức tranh đa dạng về tính chu kỳ đó bằng đồ thị, thì ta sẽ có hàng loạt hình sin chồng chéo lên nhau hoặc cắt nhau. Các hình sin ấy

đến lượt mình lại đầy những răng cưa nhỏ trông như đường đích dắc ... Trong hằng hà sa số các vệt lên xuống với biên độ khác nhau ấy là mạch đập của cả vũ trụ, là động lực vĩ đại của tự nhiên mà các bộ phận khác nhau của nó (tự nhiên) cộng hưởng nhịp nhàng với nhau.

"Nếu ta tiếp tục phân tích, sẽ thấy rằng các tối đa và tối thiểu hiện tượng vũ trụ và địa vật lý trùng hoàn toàn với các tối đa và tối thiểu hiện tượng này nọ trong thế giới hữu cơ. Chúng ta sẽ thấy rằng một chu kỳ hiện tượng sinh học về thời gian bắt đầu các tối đa và tối thiểu của chu kỳ đó trùng hợp với đồng hồ các căng thẳng tối đa và tối thiểu trong tiến trình các nguyên tố vũ trụ và địa vật lý này nọ. Các tối đa và tối thiểu của chu kỳ sinh học khác thì trùng với các tối đa và tối thiểu của một hiện tượng vũ trụ hoặc hiện tượng địa vật lý khác nào đó ... Ta có thể hình dung môi trường sống ở Trái đất trong lòng vũ trụ như một đại dương vô bờ đầy những đợt sóng thần, mà sự sống và hành vi của mỗi cơ thể riêng biệt chỉ như mảnh gỗ nhỏ nhoi trôi nổi dập dềnh, hoàn toàn tuân phục các sức mạnh tự nhiên xung quanh"

Chizevskii so sánh rất đúng con người với mảnh gỗ nhỏ nhoi yếu ớt; nhưng nếu nhận thức được các quy luật nhịp điệu sinh học, thì chúng ta có thể tận dụng sức mạnh của chúng. Bởi thế ta rất cần biết hoạt động nhịp điệu ở bên trong cơ thể mình, đồng thời cần biết cái gì điều khiển nó từ bên ngoài. Chúng ta phải tiếp cận vấn đề này từ việc nghiên cứu sự trao đổi thông tin, năng lượng và vật chất.

Vì nhịp sinh học có số lượng quá lớn, chúng ta sẽ chỉ xem xét những gì quan trọng nhất, liên quan đến sức khỏe con người, tác động ở cấp độ tế bào, cấp độ các cơ quan và cấp độ toàn cơ thể. Đó là những dao động hoạt tính của các cơ quan, hệ thống theo mỗi ngày đêm, theo mỗi tuần-tháng và theo mỗi mùa. Việc miêu tả mỗi nhịp sinh học sẽ theo trình tự sau : chức năng sinh lý, cái gì điều khiển nó, cái gì cản trở và tăng cường nó.

Chương 1

NHỊP SINH HỌC MỖI NGÀY ĐÊM

Nhịp sinh học bên trong tế bào

Vì mỗi tế bào là một đơn vị chức năng độc lập, và hoạt tính của cả cơ thể như một chỉnh thể là do hoạt tính và tác động qua lại giữa các tế bào hợp nên, cho nên chúng ta hãy bắt đầu xem xét nhịp sinh học từ cấp độ tế bào.

Tế bào chứa chất nguyên sinh, trong đó diễn ra hai quá trình đối lập nhau : đồng hóa và dị hóa.

Đồng hóa là quá trình sinh học, trong đó các chất đơn giản liên kết với nhau, tạo thành các chất phức tạp hơn, dẫn tới xây dựng chất nguyên sinh mới, tăng thêm và tích tụ năng lượng.

Dị hóa là quá trình đối lập với đồng hóa, phân tách các chất phức tạp thành các chất đơn giản, giải phóng năng lượng đã tích tụ trước đó và thực hiện

hoạt động bên ngoài hoặc bên trong.

Như vậy, đồng hóa làm tăng chất nguyên sinh, còn dị hóa thì ngược lại, làm giảm và phá vỡ kết cấu chất nguyên sinh. Nhưng hai quá trình này kết hợp với nhau, tăng cường lẫn nhau. Các quá trình phân hủy kết cấu tế bào kích thích sự tổng hợp tế bào sau đó; còn trong chất nguyên sinh càng tích tụ nhiều kết cấu phức tạp, thì quá trình phân hủy sau đó để giải phóng năng lượng sẽ càng tích cực thêm. Trong trường hợp đó, người ta thấy tế bào, và do đó là toàn cơ thể, có hoạt động sống tối đa.

Điều khiển nhịp điệu ấy là ánh sáng và nhiệt độ. Hai nhân tố này càng mạnh, thì sự biến đổi chất nguyên sinh càng rõ và các men càng tích cực hơn ... Hơn nữa, từ 3 giờ đến 15 giờ, môi trường bên trong cơ thể người đã thiên hẳn sang tính chất axít. Khối lượng lao động chân tay vừa phải góp phần làm cho sự cân bằng axít-kiềm thiên sang phía axít. Như thế là ánh sáng ban ngày tạo điều kiện tích cực hóa quá trình dị hóa trong mỗi tế bào của cơ thể con người.

Với việc giảm ánh sáng và nhiệt độ, hoạt tính vật lý cũng giảm theo. Toàn bộ cái đó gây ra tình trạng đầy chất nguyên sinh trong tế bào, giảm sự phân hủy trong tế bào, kết quả là tế bào chuyển sang trạng thái không tích cực. Bây giờ các tế bào thực hiện chương trình phục hồi, tích lũy, có thêm điều kiện hỗ trợ là môi trường bên trong cơ thể từ 15 giờ đến 3 giờ thiên sang tính chất kiềm.

Vậy đồng hành với các nhịp sinh học bên trong tế bào là sự luân phiên ngày và đêm.

Có hai nhân tố cản trở nhịp sinh học của tế bào.

1.Không tuân thủ một cách sơ đẳng nhất nhịp sinh học thức và ngủ. Ban ngày lại nằm ngủ, ban đêm lại làm việc.

Cần phải cố gắng loại trừ làm việc ca đêm và khắc phục lối sống trái tự nhiên.

Người Nga đã quen chia mọi người ra hai loại "cú" và "họa mi". "Cú" chuyên thức khuya, theo lối sống trái tự nhiên, phá vỡ sự hòa hợp của nhịp sinh học tế bào với sự phân bố ánh sáng trong mỗi ngày đêm. Bạn hãy tự đánh giá xem. Năng lượng mặt trời (bức xạ hồng ngoại, bức xạ foton, bức xạ tia cực tím, bức xạ điện từ và các dòng chất hạt khác) thông qua việc tăng nhiệt độ cơ thể, tạo thành các vitamin (ví dụ tạo vitamin D khi chiếu vào da), ion hóa các chất lỏng trong cơ thể, và các nhân tố khác, mà tăng cường các phản ứng sinh hóa, làm tăng tính tích cực của cơ thể.

Ban đêm không có thứ năng lượng mặt trời đó, hơn nữa ban đêm nhiệt độ cơ thể giảm xuống, mà phần lớn các men chỉ hoạt động tối ưu ở nhiệt độ 37 ~ 38 ^{0}C. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống khiến cho các men giảm hẳn hoạt động; các mạch co vào. Chỉ hai nhân tố này đã làm kém hẳn việc tiêu hóa số thức ăn đưa vào cơ thể ban đêm cũng như việc đào thải các sản phẩm chuyển hóa. Hậu quả của lối sống trái tự nhiên ấy là cơ thể bị đọng xỉ ghê gớm. Đấy là chưa kể đến việc con người phải hao tốn thêm năng lượng để cố

thức đêm, nghĩa là để duy trì nhịp sinh học trái tự nhiên. Dĩ nhiên như thế sẽ làm cho cơ thể bị hao mòn quá sớm.

Đó thường là lối sống của những người làm nghề sáng tác, khiến họ bị "cháy" nhanh và dễ ra đi đúng lúc tài năng phát triển mạnh nhất. Ví dụ nhà văn Valentin Pikull và nhạc sĩ Vladimir Vyxotskii chuyên làm việc vào ban đêm.

2. Cơ thể có điện tích riêng của mình. Do bề mặt Trái đất và các tầng khí quyển bao quanh có điện tích âm, mà hai chân nạp điện tích âm. Đầu nhờ hô hấp và tiếp xúc với không khí có điện tích dương mà có điện tích dương. Còn phần giữa thân mình thì phải có điện tích trung hòa. Các chỉ số đó là hết sức quan trọng trong hoạt động sống bình thường của cơ thể, ảnh hưởng tới môi trường bên trong và dòng điện sinh học. Vì con người hiện đại bị cách li khỏi Trái đất (chân đi giày cách điện, quần áo bằng vải tổng hợp, sàn nhà phủ một lớp nhân tạo, bàn ghế bằng nhựa v. v...), việc nạp điện tích âm cho cơ thể qua hai bàn chân gặp trở ngại lớn, hậu quả là cơ thể bị thừa điện tích dương, đẩy môi trường bên trong thiên sang phía tính chất axit và hướng các phân tử lớn của cơ thể trong không gian sang phía bất lợi cho hoạt động của chúng.

Môi trường bên trong của cơ thể thiên sang phía tính chất axit như thế nào ? Chỉ thay đổi độ pH của môi trường bên trong 0,4 ~ 0,5 (theo khẳng định của y học) cũng đủ dẫn tới các rối loạn chức năng nghiêm trọng của cơ thể. Sự thay đổi môi trường bên trong sẽ

làm thay đổi trước hết hoạt tính của các men trong từng tế bào. Các men không thể phân giải những chất đi vào tế bào đến trạng thái cuối cùng của chúng, trạng thái mà chúng được thải ra khỏi cơ thể một cách dễ dàng. Ví dụ chất đạm sẽ "dừng lại" ở giai đoạn axit uric, chứ không phân giải đến cuối cùng thành nước tiểu; chất bột sẽ dừng lại ở giai đoạn carbon oxit, chứ không biến thành khí carbonic. Hậu quả là xuất hiện hàng loạt căn bệnh và rối loạn do hàm lượng cao của axit uric, carbon oxit và các chất khác trong cơ thể. Dùng thuốc để chữa các bệnh loại này là hoàn toàn vô ích.

Sự thay đổi định hướng các phân tử lớn trong cơ thể có ảnh hưởng tới hoạt động của chúng như thế nào ? Trong cơ thể có những phân tử lớn, bao gồm hàng ngàn, thậm chí hàng triệu phân tử thông thường. Tính chất của phân tử phụ thuộc rất nhiều vào việc chúng được định hướng ra sao trong không gian. Thông thường, các phân tử lớn có yếu tố từ tính, nghĩa là là các thanh nam châm. Ví dụ các phân tử ADN do tác động của sự thừa điện tích dương trong từ trường cơ thể sẽ thay đổi hướng đi của mình, chệch khỏi hướng đi cần thiết và không thực hiện chức năng của chúng một cách bình thường. Cả cơ thể sẽ vì thế mà bị bệnh.

Sự thay đổi tổng điện tích của cơ thể con người có ảnh hưởng thế nào tới sự lưu thông của các điện tử trong hệ kinh lạc ? Việc thừa điện tích dương sẽ cản trở sự lưu thông của các điện tử trong hệ kinh lạc. Điều đó đến lượt nó sẽ cản trở hoạt động phối hợp giữa các cơ quan và hệ thống, tạo ra các vùng đình

trệ, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Ví dụ có nhiều người đến cuối ngày bắt đầu thấy nhức đầu, đó là hậu quả của việc thừa điện tích dương ở nửa trên của cơ thể.

Như vậy là chúng ta đã xem xét những nhân tố ảnh hưởng xấu tới diễn tiến của nhịp sinh học bình thường ở cấp độ tế bào. Dùng thuốc để điều trị các rối loạn ấy là vô ích. Để làm cho nhịp sinh học bên trong tế bào diễn tiến bình thường, cần làm như sau :

1.Tuân thủ nghiêm ngặt nhịp điệu thức và ngủ.

Hãy đi ngủ đúng lúc và dậy sớm lúc mờ sáng. Lao động chân tay vừa phải trong ngày sẽ bổ sung thêm cho việc kích thích các quá trình phân giải và tổng hợp bên trong tế bào – nền tảng của sự sống. Dương chuyển hóa thành âm, còn âm chuyển hóa thành dương. Cái này giảm đi thì cái kia tăng lên và ngược lại. Chỉ có như thế thì sự sống mới tồn tại với đầy đủ giá trị, cơ thể mới hoàn toàn khỏe mạnh.

2.Điều chỉnh tổng điện tích cơ thể trong ngày

Muốn vậy, ban ngày hãy nằm ít thôi, bởi lẽ trong cơ thể người, năng lượng chỉ vận hành tốt trong tư thế dọc, đứng. Ở tư thế nằm ngang, điện tích phân bố khác hẳn đi, hiệu số điện thế giữa bàn chân và đầu sẽ bị vi phạm. Nếu ở tư thế đứng dọc, các dòng điện đi từ bề mặt Trái đất lên tầng bình lưu hỗ trợ cho sự vận hành năng lượng, thì ở tư thế nằm ngang chúng lại cản trở. Thêm nữa, các dòng điện ấy lại khác hẳn nhau giữa ban ngày và ban đêm : ban ngày chúng có lợi cho tư thế đứng dọc của cơ thể, còn ban đêm thì có lợi cho tư thế nằm ngang. Buổi sáng và buổi tối nên tắm, giội nước (không nhất thiết phải

bằng nước lạnh), điều đó giúp cho việc phân phối điện tích đồng đều trong cơ thể. Rất nên đi bộ bằng chân đất, xoa bóp cơ thể bằng nước tiểu thông thường hoặc nước tiểu cô đặc, ngâm chân nước muối.

Bằng việc áp dụng các biện pháp tự nhiên và đơn giản ấy, bạn sẽ có thể tránh được nhiều bệnh, thậm chí có thể chữa khỏi những căn bệnh mà bạn đã uống đủ thứ thuốc đắt tiền vẫn không khỏi.

Nhịp sinh học chức năng của cơ thể

Để lý giải cụ thể vấn đề không đơn giản này, chúng ta hãy xem xét từ một vài góc độ. Trước tiên, chúng ta xác định những quá trình xảy ra vào thời gian khác nhau trong một ngày đêm. Sau đó xem các quá trình ấy được phản ánh ra sao trong hoạt động chức năng của cơ thể chúng ta. Cuối cùng, chúng ta xem các thầy thuốc Ấn Độ thời xưa và Đông y Trung Quốc với học thuyết của họ về sự vận hành năng lượng trong cơ thể có đúng hay không.

Trên bề mặt Trái đất, có những quá trình nào xảy ra vào thời gian khác nhau trong một ngày đêm ?

Nếu chú ý phân tích những hiện tượng xảy ra trong tự nhiên vào thời gian khác nhau trong một ngày đêm, thì sẽ phát hiện, rằng trong khí quyển bề mặt Trái đất có sự vận động của các khối không khí : chúng bốc lên do bị mặt trời nung nóng và buông xuống, ngưng tụ vì lạnh. Chúng ta hãy xem các quá trình đó thay đổi như thế nào trong một ngày đêm.

Trước lúc mặt trời mọc, bề mặt Trái đất và không khí bao quanh nó nguội đi hơn cả. Do đó, hơi ẩm đã bốc hơi trước đó bắt đầu ngưng tụ lại, thành sương mù, rồi sương mù lại ngưng tụ tiếp thành các hạt sương, giọt sương. Khi ngưng tụ, hơi nước giải phóng ra số năng lượng mà trước đó chúng đã hấp thụ trong quá trình bay hơi vào không gian xung quanh. Như vậy, vào thời gian trước lúc mặt trời mọc, ta thấy không khí nặng lên, buông xuống dưới, có sương rơi và giải phóng năng lượng ra không gian xung quanh. Trở nên không lạnh, nhưng ẩm ướt. Thời điểm này tương đối yên tĩnh, không có gió, thiên nhiên tựa hồ chết lặng trước lúc mặt trời mọc.

Mặt trời mọc, nung nóng dần bề mặt Trái đất và lớp không khí bao quanh nó. Bắt đầu quá trình bốc hơi, không khí dần dần bốc lên cao. Càng gần trưa, các khối không khí càng bị hun nóng cùang với bề mặt Trái đất nhiều hơn. Không khí ấm nóng nở ra, áp lực tăng lên, và nó bắt đầu lấn chỗ tầng lạnh bên cạnh nó. Kết quả là các khối không khí bắt đầu chuyển động, thường thì từ chiều bắt đầu có gió.

Sau khi mặt trời lặn, bề mặt Trái đất và lớp không khí bao quanh nó nguội dần, sự chuyển động của các khối không khí chậm dần, cho đến khi cân bằng hoàn toàn giữa ấm và lạnh. Đúng lúc đó, các khối không khí sẽ ngừng chuyển động. Buổi tối sẽ có lúc chết lặng đi giống như trước lúc ban mai. Không khí được làm mát bắt đầu buông xuống, ngưng tụ lại. Do đó cuối buổi tối có lúc ẩm, mát, giải phóng năng lượng.

Khoảng nửa đêm có hiện tượng lý thú sau đây. Mặt trời lúc này ở phía bên kia Trái đất, và đi qua Trái đất lúc này chỉ có bức xạ định thời, bức xạ này mang theo thông tin về các quá trình diễn ra ở Trái đất, trong Vũ trụ v.v... Hơn nữa, bức xạ định thời tạo điều kiện làm đậm đặc trường định thời của chính chúng ta. Trường định thời có thể trở nên đậm đặc hữu hiệu, khi cơ thể người bất động. Khi đi qua cơ thể người, ở các màng tế bào, các mô ... nó tạo nên các sóng đứng đậm đặc, được cơ thể chúng ta tích lại. Các tư thế yoga cho phép tích tụ bức xạ định thời để phát triển một phẩm chất nào đó hoặc củng cố chức năng. Ban ngày, trong lúc vận động, chúng ta phân tán trường định thời của mình, làm cạn kiệt nó. Những người làm việc ban đêm sẽ nhận không đủ bức xạ định thời, do đó bị thiệt thòi rất lớn. Cơ thể của họ bị hao mòn nhanh chóng.

Quá nửa đêm về sáng, bề mặt Trái đất và lớp không khí bao quanh nó càng nguội đi hơn, do đó co lại. Xuất hiện không gian trống, và không khí ấm hơn sẽ tràn tới đó, vậy là trước bình minh không lâu ta thấy có sự chuyển động của các khối không khí trong tự nhiên.

Bây giờ ta sẽ rút ra vài nhận xét quan trọng.

Trước ban mai, sự chuyển động của các khối không khí là do sự lạnh đi gây nên, còn ở buổi chiều là do sự nung nóng gây nên. Các khối không khí buổi sáng từ chỗ lạnh ban đêm sang phía ấm nóng ban ngày. Ban ngày chúng bốc lên do bị nung nóng và nở ra. Ban đêm thì các khối không khí buông xuống do lạnh.

Như vậy là có sự thay thế hai mặt đối lập trong chuyển động : sáng và tối từ bên phải sang bên trái; ngày và đêm thì từ trên xuống dưới. Nếu ban ngày hoạt tính được tạo nên bởi ánh sáng và nhiệt độ của bức xạ mặt trời, thì ban đêm nó được tạo nên bởi sự lạnh và bức xạ định thời. Điều đó ảnh hưởng khác nhau đến hoạt động sống của cơ thể. Ban ngày, điều đó dẫn đến tăng cường tính tích cực của cơ thể, phân giải kết cấu, khái thác vàt thức ăn, tức là tiêu hao năng lượng (dị hóa). Ban đêm, diễn ra quá trình ngược lại – cơ thể chuyển sang trạng thái thụ động, phục hồi các kết cấu đã phân giải ban ngày xử lý số thức ăn đã ăn vào (đồng hóa). Vậy là có sự biểu hiện quy luật biện chứng thống nhất và đấu tranh giữa các mặt đối lập, hoặc theo triết học phương Đông, là Âm thay thế Dương, còn Dương thì thay thế Âm.

Trước khi trình bày tiếp, chúng ta còn có một nhận xét quan trọng. Chúng ta quá quen xem xét cơ thể chúng ta ngăn cách với môi trường xung quanh bởi lớp da. Quan niệm này sai tận gốc. Khi được phóng đại thật lớn, chúng ta nhìn thấy giữa các nguyên tử và phân tử có khoảng cách rất lớn. Nếu trong tự nhiên diễn ra sự vận động, thay đổi nào đó, thì tất nhiên chúng cũng đang xảy ra trong cơ thể ta. Gió "thổi qua" cơ thể ta, hơi nước đọng trong cơ thể ta, trong cơ thể cũng xuất hiện khô hạn, giá lạnh và nhiều hiện tượng khác. Da của chúng ta chỉ ngăn cách ta với các tác động vật chất thô thiển, chứ đối với mọi tác động khác nhỏ hơn, tinh vi hơn, thì cơ thể ta là hoàn toàn mở, hệt như tấm lưới đánh cá trước gió

vậy. Bởi thế tất cả những gì xảy ra trong tự nhiên, - sự thay thế các khối không khí, thay đổi nhiệt độ, độ ẩm v. v... đều diễn ra trong cơ thể ta. Đặc tính này – *sự đồng bộ của những quá trình xảy ra trong tự nhiên và sự phản ánh chúng trong cơ thể người*, - đã được các Risi (các nhà thông thái Ấn Độ thời cổ) ghi nhận.

Các Risi đã chia ra ba thời đoạn, trong một ngày đêm, các thời đoạn ấy xảy ra hai lần, mỗi lần chừng 4 giờ. Cụ thể như sau :

Thời đoạn "nặng nề, yên tĩnh và ẩm ướt", họ gọi là "Kapha", tương ứng với trước khi mặt trời mọc, lúc có sương. Vào dịp Xuân phân và Thu phân, khi ngày và đêm dài bằng nhau, thời đoạn này dài 4 giờ, kéo dài từ 6 giờ đến 10 giờ sáng. Biểu hiện ở hoạt động sống của thời đoạn này là sự yên tĩnh và nặng nề. Nếu thức dậy vào thời đoạn này, cảm giác nặng nề và sức ỳ sẽ còn lại suốt ngày. Trong thời đoạn này, chất nhầy trong dạ dày được tích cực hóa, có nghĩa đây là thời gian thuận lợi nhất cho bữa ăn đầu tiên trong ngày.

Thời đoạn tiếp theo từ 10 giờ đến 14 giờ có nhiều năng lượng nhất, được gọi là "Pitta". Trong thời đoạn này, dưới tác động của độ ấm nóng, sự bay hơi, sự chuyển động, sự nhẹ nhàng của cơ thể ta, các quá trình tiêu hóa được tích cực hóa. Cơ quan tiêu hóa tận dụng các dạng năng lượng đó, tích lũy chúng. Thời đoạn này ta cảm thấy rất đói, thèm ăn, và thức ăn được ăn vào thời gian này sẽ được tiêu hóa rất tốt.. Vậy đây là thời đoạn thuận lợi nhất cho việc tiếp nhận một khối lượng lớn thức ăn và tiêu hóa chúng.

Thời đoạn từ 14 giờ đến 18 giờ có sự chuyển động rõ rệt và dễ dàng của các khối không khí. Quá trình tương tự cũng diễn ra trong cơ thể chúng ta, đây là thời đoạn có năng suất làm việc cao nhất, vận động nhiều nhất, tích cực nhất, được gọi là thời đoạn "Vata". Theo xác định của các Risi, thì "Gió" ngoài trời sẽ khởi động hai luồng "gió" chức năng trong cơ thể người, một là "luồng gió nhóm lửa dạ dày", xuất phát từ dạ dày và hành tá tràng, chuyển động trong ruột non, với chức năng tiêu hóa thức ăn, phân chia nước và cặn, thấm vào ruột non; hai là "luồng gió làm sạch" có ở hậu môn, bàng quang và một vài cơ quan khác; với chức năng thải phân, nước tiểu. Thậm chí thai nhi trong tử cung người mẹ đến tối cũng chuyển động nhiều hơn ban ngày. Như vậy, đây là thời đoạn thuận lợi nhất cho việc thể hiện thể lực, chơi thể thao, hỗ trợ cho giai đoạn cuối cùng của việc tiêu hóa và làm sạch cơ thể.

Tiếp đó là lặp lại các thời đoạn, nhưng tác động của chúng ta đối với cơ thể đã hơi khác.

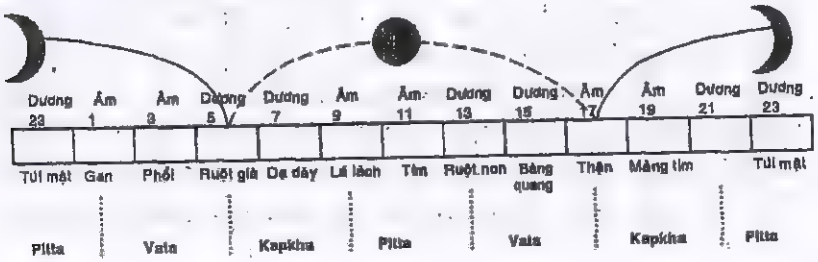
Thời đoạn "Kapha" từ 18 giờ đến 22 giờ. Hơi nước lại ngưng tụ, không khí trở nên ẩm ướt, mát mẻ. Thiên nhiên yên tĩnh, bình lặng. Ở cấp độ sinh lý cơ thể, sau thời đoạn "Vata" sôi động, đến giai đoạn ức chế. Trong thời đoạn này, chất nhầy "thỏa mãn" được tích cực hóa trong đầu. Người ta cảm thấy hài lòng về một ngày đã qua, đầu óc tràn ngập các ấn tượng về bao sự kiện đã qua. Tất cả những thứ đó biểu hiện dưới dạng một trạng thái tâm lý phức tạp, thỏa mãn và yên ổn. Hơn nữa, thời đoạn này có hai quá trình liên quan đến sự phục hồi cơ thể được thúc đẩy. Quá trình thứ nhất

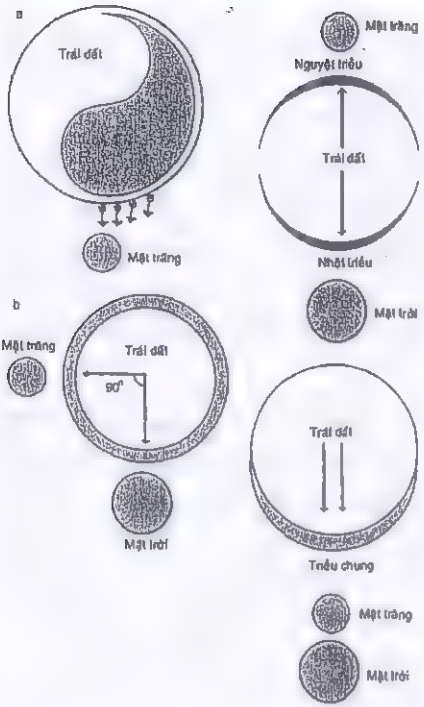
là tăng cường chất nhầy liên kết hiện diện ở tất cả các khớp, thực hiện chức năng liên kết các khớp xương. Kết hợp việc thả lỏng cơ thể với tăng cường sự chuyển động ở các khớp, là yếu tố thuận lợi nhất đối với việc thực hiện các bài tập thả lỏng và thư giãn. Những người yêu thích yoga không bao giờ bỏ qua thời đoạn này để tập các tư thế "axan". Quá trình thứ hai là tích cực hóa việc phục hồi những kết cấu đã bị phân giải trong ngày ở các tế bào và các mô. Cơ thể chuyển sang giai đoạn phục hồi và tích lũy. Cuối thời đoạn "Kapha" là lúc thuận tiện nhất cho việc đi nằm ngủ. Bấy giờ người ta thả lỏng và bình thản thiếp đi. Giấc ngủ thường là êm đềm, và con người được nghỉ ngơi suốt đêm.

Từ 22 giờ đến 2 giờ là thời đoạn "Pitta" với dấu trừ năng lượng. Bức xạ định thời của mặt trời từ phía bên kia Trái đất lúc này đạt mức tối đa. Thời đoạn này thuận lợi nhất cho việc xử lý thông tin. Các quá trình tư duy được tích cực hóa bởi bức xạ định thời của Mặt trời, sẽ tạo điều kiện cho những phán đoán trực giác tinh tế nhất, cho những phát hiện, phát minh. Đây là thời gian của những giấc mơ đẹp, thời gian "học trong lúc ngủ" hữu hiệu nhất, thời gian giải đáp các câu hỏi khó. "Bảng tuần hoàn các nguyên tố hóa học" dưới dạng hoàn chỉnh đã được D. I. Mendeleev lập ra trong giấc mơ. Vậy đây là thời gian thuận lợi nhất cho hoạt động sáng tạo, sáng tác. Mọi nhiễu loạn đều được triệt tiêu, thông tin hiện ra đến mức tối đa, não được tích cực hóa. Khả năng đi sâu vào bản chất vấn đề là một trong những chức năng của thời đoạn "Pitta". Ở cấp độ sinh lý học thô thiển hơn, đây là lúc thể hiện sự thèm ăn; những con vật ăn đêm ăn vào lúc này; các chất

dinh dưỡng được tích vào gan. Năng lượng để hoạt động, cơ thể lấy từ các ion không khí, bởi vì ban đêm có mật độ các ion đó cao nhất. Trí tuệ, trí óc thì phải thức, trong khi thể xác ở tư thế tĩnh, vì đây là sự trầm tư sáng tác điển hình. Những người không sáng tác, thì lúc này họ thường ăn uống, bởi lẽ một trong những dấu hiệu hoạt động của thời đoạn này là sự thèm ăn. Vậy nếu không thật cần thiết, thì bạn chớ chờ đợi thời đoạn này, mà hãy đi ngủ kịp thời.

Từ 2 giờ đến 6 giờ lặp lại thời đoạn "Vata". Bây giờ thì sự vận động xuất phát từ sự mát lạnh. Ở cấp độ sinh lý học, nếu ai thức, thì đây là thời gian nặng nề, làm hao mòn cơ thể mạnh nhất. Thông thường, đây là lúc người ta đang nằm mơ, con người dễ dàng thoát ra khỏi thể xác của mình. Cái "luồng gió làm sạch từ trên xuống dưới" được tích cực hóa, bởi vậy ta thường buồn ỉa, buồn đái vào thời đoạn này. Nếu ta thức dậy vào cuối thời đoạn "Vata", thì cảm giác nhẹ nhõm, tươi mát là thuộc tính của thời đoạn đó sẽ đọng lại trong cơ thể suốt ngày. Do vậy, để hòa vào nhịp sinh học ban ngày, bạn nên thức dậy vào khoảng từ 5 giờ đến 6 giờ sáng.





Bây giờ chúng ta hãy xem xét sự vận hành của năng lượng (các điện tử tự do) trong các kênh của hệ kinh lạc, tính tích cực của các cơ quan, và gắn tất cả cái đó với những quá trình diễn ra trên bề mặt Trái đất trong một ngày đêm.

Theo Đông y, ban ngày gọi là "thời đoạn dương", ban đêm là "thời đoạn âm". Nói chung Dương chỉ nam giới, ngày, hoạt động, năng lượng. Âm là chỉ nữ, đêm, thụ động, tích tụ, máu. Nhưng còn có sự phân chia Âm Dương chi tiết hơn. Ví dụ, nếu xem xét một ngày đêm nói chung, thì thời đoạn từ mờ sáng đến trưa là "Dương trong Dương". Nói cách khác, cơ thể tồn tại chỉ là nhờ năng lượng của mình và năng lượng đi từ Mặt trời. Thời đoạn từ trưa đến chập tối là "Âm trong Dương". Nói cách khác, ở đây các quá trình năng lượng của cơ thể kết hợp với năng lượng do số thức ăn đã được tiêu hóa một phần tạo ra, tức là cơ thể bây giờ tồn tại nhờ năng lượng của chính mình và

của thức ăn. Còn nhìn chung thì cả hai thời đoạn ban ngày này đều thuộc về Dương, song cho thấy tỉ lệ năng lượng và vật chất của ngày.

Thời đoạn từ chập tối đến nửa đêm là "Âm trong Dương". Thời đoạn này biểu hiện rõ nhất các quá trình vật chất, liên quan đến sự phục hồi cơ thể. Thời đoạn từ nửa đêm đến mờ sáng là "Dương trong Âm". Nói khác đi, các quá trình năng lượng được cân bằng về vật chất.

Như vậy, trong cơ thể chúng ta luôn luôn diễn ra luân phiênhai quá trình : quá trình năng lượng – Dương, và quá trình vật chất – Âm. Nếu quá trình Dương chiếm ưu thế, sẽ dẫn đến giảm Âm, nghĩa là phân hủy kết cấu thân xác. Nếu quá trình Âm (thể xác) tăng lên, sẽ đòi hỏi thêm năng lượng bổ sung để tổng hợp, thì Dương giảm đi (người trở nên nặng nề, ít vận động). Tăng giảm Âm Dương, luân phiên lẫn nhau giữa Âm và Dương là điều kiện cơ bản cho sự tồn tại và phát triển của cơ thể người. Toàn bộ nền Đông y dựa trên đó, và nhiệm vụ chữa bệnh là phục hồi sự luân phiên hai quá trình nói trên trong cơ thể, làm cho chúng đồng bộ với các quá trình tự nhiên.

Bây giờ ta có thể chuyển sang các kênh năng lượng. Có 12 kênh chủ yếu, 6 kênh Âm, 6 kênh Dương. Các kênh Dương gắn với các cơ quan Dương; các kênh Âm gắn với các cơ quan Âm. 6 cơ quan Dương là những cơ quan công tác, có nhiệm vụ tiếp nhận và nghiền nát thức ăn, tiêu hóa và thải ra. 6 cơ quan Âm là những cơ quan tích lũy, giữ lại và biến cái khác thành của mình. Kết quả hoạt động của các cơ quan ấy là cơ

thể bổ sung nguồn dự trữ, phục hồi các cơ cấu đã bị phân hủy.

Có sự khác nhau cơ bản trong sự vận hành năng lượng theo các kênh Dương và các kênh Âm. Ví dụ, năng lượng trong 6 kênh Dương đi từ trên xuống dưới ở một người đứng giơ hai tay lên trời. Năng lượng trong 6 kênh Âm thì đi theo chiều ngược lại. Để làm ví dụ, ta hãy xét 4 cơ quan dương có nhiệm vụ tiếp nhận, đào thải thức ăn, và 4 cơ quan âm có nhiệm vụ giữ lại và tích lũy chất dinh dưỡng.

Cơ quan dương

*1. **Ruột già*** đẩy chất thải thức ăn ra khỏi cơ thể. Chức năng hoạt động mạnh là vào lúc từ 5 giờ đến 7 giờ sáng. Đây là lúc chấm dứt tác động của thời đoạn "Vata" và khởi đầu thời đoạn "Kapha", thời đoạn lắng đọng và tạo hình. Kết quả là trong ruột già diễn ra quá trình tạo thành phân, đẩy phân xuống bên dưới, tương ứng với quá trình sương xuống lúc ban mai.

*2. **Dạ dày*** thực hiện chức năng chứa đựng và chế biến sơ cấp thức ăn. Thời gian hoạt động tích cực – từ 7 giờ đến 9 giờ sáng. Đây là cao điểm của thời đoạn "Kapha" với đặc điểm nặng nề, tích tụ, giải phóng năng lượng đã tích lũy. Ta nhớ rằng khi hơi nước ngưng tụ, sẽ giải phóng ra số năng lượng đã tốn phí để làm nó bốc hơi, vì thế chính thời đoạn này là tự nhiên nhất cho lần đầu tiên tiếp nhận thức ăn, tích cực hóa chất nhầy ở trong dạ dày.

*3. **Ruột non*** thực hiện chức năng phân giải thức ăn thành các đơn thể, các axit amin và đưa nó thấm qua thành ruột vào cơ thể. Hoạt động chức năng tích cực từ 13 giờ đến 15 giờ. Đây là lúc trong tự nhiên có hai thời đoạn thống trị, thời đoạn "Pitta" và thời đoạn "Vata". Thời đoạn thứ nhất rất thích hợp cho việc phân giải các chất dinh dưỡng, bởi vì năng lượng bức xạ mặt trời được sử dụng triệt để, đó là thứ năng lượng kích thích các quá trình tiêu hóa. Còn thời đoạn thứ hai – "Vata" – thì có nhiệm vụ đẩy khối thức ăn di chuyển trong ruột và làm cho các chất dinh dưỡng thấm qua thành ruột vào máu.

*4. **Bàng quang*** thải sản phẩm trao đổi chất đạm và muối ra khỏi cơ thể. Hoạt động chức năng tích cực từ 15 giờ đến 17 giờ, là lúc hoạt động tích cực của thời đoạn "Vata", tạo điều kiện phân hủy, tách nước và cặn bã, thải thứ gì không cần thiết ra khỏi cơ thể. Ít ai biết rằng trong bàng quang diễn ra việc tách năng lượng định thời (thứ năng lượng xuyên suốt toàn bộ thể xác) khỏi chất lỏng. Chính năng lượng ấy làm cho nước tiểu hơi nhuốm chút huỳnh quang. Năng lượng định thời trong bàng quang, giống như lòng trong quả trứng, tập trung ở chính giữa và lại được cơ thể sử dụng.

Cơ quan Âm

*1. **Thận*** thực hiện chức năng duy trì trong cơ thể năng lượng cội nguồn sự sống, duy trì cân bằng nước-muối và đưa ra sản phẩm trao đổi nitơ (đạm). Hoạt động chức năng tích cực từ 17 giờ đến 19 giờ. Đây là lúc hai thời đoạn hoạt động tích cực, thời đoạn "Vata"

và thời đoạn "Kapha". Thời đoạn "Vata" tạo điều kiện phân giải chất đạm và đưa chất thải của chúng ta ra khỏi cơ thể. Thời đoạn "Kapha" có tính kết tủa, nó kết tủa những gì đã phân giải, đưa ra khỏi cơ thể thứ không cần, còn thứ cần thiết thì trả vào máu. Chúng ta hãy nhớ lại sinh lý học con người, cụ thể là mục nói về thận, sẽ biết rằng cứ 100 lít máu đi qua thận, chỉ có 1 lít biến thành nước tiểu ! Ta sẽ thấy thận thực hiện một khối lượng công việc khổng lồ để lọc, tách thứ không cần, lấy thứ cần thiết, như thế nào. Bạn thấy đó, trong một ngày đêm không có thời đoạn thuận lợi nhất cho hoạt động của thận.

2. Màng ngoài tim thực hiện chức năng đặc biệt duy trì thành phần hóa học của máu. Hoạt động chức năng tích cực từ 19 giờ đến 21 giờ. Đây là thời đoạn "Kapha" với một đặc điểm là tính ổn định. Ban ngày cơ thể hoạt động mạnh và hấp thụ nhiều thức ăn, điều đó làm thay đổi thành phần hóa học của máu, và môi trường bên trong cơ thể có thể thay đổi các hằng số của mình. Để điều đó không xảy ra, cần có một thời đoạn đặc biệt yên tĩnh để phục hồi các hệ thống đệm cho máu, chất nguyên sinh v. v... Hóa ra tốt hơn cả đó là vào buổi tối, sau khi toàn bộ thức ăn ban ngày đã được tiếp nhận, được thấm vào máu và phân phối tới mọi tế bào cơ thể. Sự yên tĩnh buổi tối hoàn toàn thích hợp cho việc thực hiện chức năng đó.

3. Gan là phòng thí nghiệm chính, là điểm chỉ huy năng lượng, nơi diễn ra mọi loại trao đổi, phân phối máu và năng lượng. Các chất dinh dưỡng đi vào máu, vẫn còn xa lạ với cơ thể, chỉ sau khi đi qua gan,

thay đổi kết cấu của mình, chúng mới trở nên đồng nhất với cơ thể. hoạt động chức năng tích cực của gan từ 1 giờ đến 3 giờ đêm. Đây thuộc hai thời đoạn, thời đoạn "Pitta" và thời đoạn "Vata". Trong thời đoạn thứ nhất, có một dòng năng lượng định thời rất mạnh đi vào cơ thể, không phải để phân giải, mà là để biến cái xa lạ thành cái của mình. Trong thời đoạn thứ hai thì gan phân giải các hồng cầu cũ và tạo ra mật. Mật được tạo ra có độ pH kiềm. Kết quả là khi gan làm việc, môi trường pH của cơ thể sẽ thiên mạnh nhất sang hướng kiềm, khiến cho việc làm lành các vết thương tối hơn bất cứ thời đoạn nào khác trong ngày.

*4. **Phổi*** thực hiện chức năng duy trì tỉ lệ dưỡng khí và thán khí ở môi trường bên trong cơ thể. Nhưng theo Đông y và học thuyết Yoga, phổi là cơ quan tích lũy năng lượng và phân phối năng lượng cho toàn cơ thể. Điều đó xảy ra như thế nào ?

Hóa ra ban đêm trong khí quyển có mật độ các ion không khí cao nhất. Mỗi ion không khí đều chứa đựng một khối năng lượng nhận được ban ngày từ Mặt trời. Nhưng ban ngày năng lượng phục vụ cho việc giãn nở và chuyển động. Còn bây giờ, do đêm mát lạnh, năng lượng sẽ tập trung xung quanh các phân tử hơi nước, ở ranh giới phân chia hai môi trường nước – không khí. Khi đi qua phổi, các ion không khí "hiến" điện tích của mình cho cơ thể, và thông qua cấu tạo đặc biệt của phổi, các điện tích ấy được phân phối đi khắp cơ thể. Hỗ trợ cho việc này là thời đoạn "Vata" với đặc điểm xáo trộn sự chuyển động trong cơ thể.

Ảnh hưởng của Mặt trăng tới nhịp sinh học mỗi ngày đêm

Quan sát cho thấy, các quá trình mang tính chu kỳ trong tự nhiên và trong cơ thể người, có liên quan mật thiết với thời gian Mặt trăng xoay quanh Trái đất. Điều này không có gì lạ. Mặt trăng trong thời gian 29,5 ngày quay trọn một vòng cạnh trọng tâm chung của Trái đất và Mặt trăng, trong tâm này nằm ở trong lòng Trái đất, gần bề mặt. Tuy khối lượng của Mặt trăng nhỏ hơn khối lượng của Mặt trời 27 triệu lần, nhưng nó ở gần Trái đất hơn tới 374 lần và có ảnh hưởng tới Trái đất mạnh hơn Mặt trời.

Tại sao Mặt trăng có ảnh hưởng tới Trái đất và do đó ảnh hưởng tới hoạt động sống của những cơ thể sống ở Trái đất ?

Hiệu ứng thứ nhất của ảnh hưởng Mặt trăng tới Trái đất là lực hấp dẫn.

Dưới tác động của sức hút Mặt trăng, bề mặt cứng của Trái đất bị biến dạng, bị kéo về phía Mặt trăng khoảng 50 centimet theo chiều dọc và gần 5 centimet theo chiều ngang. Dĩ nhiên, ảnh hưởng đó sẽ mạnh hơn đối với bề mặt là nước của Trái đất, gây nên hiện tượng thủy triều lên xuống. Trong mỗi ngày đêm, qua những khoảng thời gian như nhau, có hai lớp sóng lớn và hai lớp sóng nhỏ, gần như cao bằng nhau, lại có một sóng lớn và một sóng nhỏ, nếu không tính sóng hỗn hợp. Hiện tượng thủy triều thể hiện ở chỗ, tại các vùng ven biển, cứ sau 12 giờ 25 phút nước lại bắt đầu dâng lên, tạo nên sóng thủy triều lên. Tác động đó của

lực hấp dẫn tất nhiên có ảnh hưởng tới trạng thái của khí quyển, tới vô số hiện tượng khí tượng học.

Tác động của lực hấp dẫn của Mặt trăng, thể hiện ở hiện tượng thủy triều lên xuống, cũng có ảnh hưởng đến môi trường chất lỏng trong cơ thể chúng ta. Đặc biệt là tới sự phân phối máu trong cơ thể người. Y học cổ Trung Quốc nói rằng 12 cơ quan liên quan đến các kênh năng lượng, trong mỗi ngày có một lần trong vòng 2 giờ, cảm thấy sóng (tích cực) dâng trào, khi đó cơ quan ấy có mạch máu đập nghe rõ, rồi lại cảm thấy sóng rút đi, khi đó cơ quan được tưới ít máu nhất.

Hiệu ứng thứ hai của ảnh hưởng Mặt trăng tới Trái đất cũng thể hiện ở lực hấp dẫn, song cơ chế tác động thì khác đi. Nhà khoa học Leningrad tên là V. X. Borkhxeniux đưa ra giả thuyết về bản chất kết tinh của hạt nhân nguyên tử. Giả thuyết này được xác nhận bởi nhà khoa học Pháp Kervran. Theo đó, bề mặt Trái đất, cũng như tất cả những hiện diện ở đó, cần được coi như các cấu tạo tinh thể. Bên trên vừa nói rằng do tác động của lực hấp dẫn của Mặt trăng, trên bề mặt Trái đất có những con sóng kéo vỏ Trái đất đi 50 centimet về phía Mặt trăng. Dĩ nhiên, hết thảy những cái đó có ảnh hưởng đến trạng thái của các mạng tinh thể hợp nên vật chất của bề mặt Trái đất. Kết quả là trong mạng tinh thể nảy sinh lực căng gắn liền với các điện trường và từ trường. Từ đó tạo nên *hiệu ứng áp điện* và *sự từ giả*, đến lượt mình, chúng có ảnh hưởng đến tính chất từ tính của khí quyển Trái đất. Mà chúng ta thì biết rằng sự thay đổi từ trường có ảnh hưởng đến

tốc độ diễn tiến của các quá trình sinh hóa. Hiệu ứng nói trên là ví dụ về ảnh hưởng của năng lượng đến hoạt động chức năng của cơ thể.

Bây giờ chỉ việc xếp chồng hai ảnh hưởng – lực hấp dẫn và điện từ – của Mặt trăng lên nhau và xem thế nào. Hóa ra là hiệu ứng điện từ thể hiện rõ rệt nhất trong môi trường tinh thể lỏng chứa đầy các yếu tố vi mô. Môi trường tinh thể lỏng chứa đầy các yếu tố vi mô trong cơ thể con người chính là máu, chất lỏng giữa các tế bào và bên trong tế bào. Như vậy, sự thể sẽ là : chỗ nào lúc này tập trung máu và chất lỏng giữa các tế bào, thì chỗ ấy hiệu ứng điện từ sẽ được tích cực hóa, đến lượt mình, hiệu ứng điện từ sẽ *tạo nên hoạt tính sinh học cho các men ở vùng đó của cơ thể*. Do đó, Mặt trăng là nhân tố điều khiển nhịp điệu 2 giờ hoạt động lần lượt tích cực của 12 cơ quan trong cơ thể người, điều đã được Đông y ghi nhận. Và giờ đây chúng ta mới biết tại sao các cơ quan nội tạng chỉ tích cực hoạt động có hai giờ trong suốt ngày đêm, còn khi ngược pha thì suốt hai giờ chúng ở trong trạng thái không tích cực.

Bây giờ ta có thể khẳng định chắc chắn rằng nhịp điệu hoạt động tích cực của cơ thể người trong mỗi ngày đêm là do tác động của những quá trình diễn ra trên bề mặt Trái đất, các nhịp điệu ấy làm cho chức năng hoạt động phù hợp với sự vận động của ngoại cảnh, còn Mặt trăng đến lượt nó, tạo sức mạnh cho các quá trình kia.

Ta hãy xét một ví dụ về sự coi thường nhịp sinh học, đó là việc ăn vào buổi tối.

Ta biết rằng Herbert Shellton có khuyên mọi người hãy ăn vào buổi tối, với lý do buổi tối là lúc cơ thể được nghỉ ngơi, nên nó có thể phân giải và hấp thụ hết giá trị của chất đạm.

Còn các thầy thuốc Ấn Độ thời xưa thì nói rằng bữa ăn cuối cùng phải được thực hiện trước khi Mặt trời lặn.

Lại có một kiến nghị khác của bộ tộc Tsigun nói rằng bữa sáng phải là bữa ăn lớn nhất trong ngày.

Ta hãy xem xét dựa trên nhịp điệu tự nhiên, các thời đoạn theo lối phân chia của Ấn Độ thời cổ và hoạt tính của các cơ quan.

Về việc Herbert Shellton có khuyên mọi người hãy ăn chất đạm vào buổi tối, sau một ngày lao động. Ta biết rằng ngày làm việc chấm dứt vào lúc 17 ~ 18 giờ và bữa ăn tối diễn ra vào khoảng 19 ~ 20 giờ.

1. Môi trường trong cơ thể mang tính kiềm, không thuận lợi cho việc phân giải những chất đã được xử lý nhiệt phức tạp như chất đạm.

2. Vào thời gian đó, trong cơ thể bắt đầu xuất hiện sự yên tĩnh, là thời đoạn phục hồi và tích trữ năng lượng. Việc tiêu hóa chất đạm sẽ tiêu hao một phần năng lượng.

3. Theo nhịp của Mặt trăng, lúc này cơ quan hoạt động tích cực nhất là thận, còn dạ dày thì đang ở giai đoạn suy giảm năng lượng. Cho nên không thể nói gì đến chuyện phân giải hết giá trị của chất đạm.

Ta sẽ được gì nếu ăn chất đạm vào buổi tối ? Chất đạm, cũng như bất kỳ thức ăn nào khác được đưa vào cơ thể lúc này, sẽ không được tiêu hóa, hấp thụ đầy đủ, mà sẽ tạo nên các "bán thành phẩm", lắng đọng dần dưới dạng các tinh thể axit uric, làm nghẽn các mạch máu, và thường thường được chúng ta khạc nhổ ra. Giai đoạn yên tĩnh và nghỉ ngơi bị phá vỡ. Cơ thể không thể yên ổn dự trữ đầy đủ năng lượng, bởi vì còn phải lo tiêu hóa. Hậu quả là ban đêm cơ thể không được nghỉ ngơi, mà phải làm việc, tim đập dồn, hít thở nặng nhọc. Tất cả những cái đó dần dần tích tụ mệt mỏi, chuyển sang sự mệt mỏi kinh niên. Buổi sáng người ta thức dậy với cảm giác mệt mỏi, uể oải, rã rời, đờ dẫn; và để tỉnh táo, họ phải uống cà phê, ca cao, trà, hút thuốc lá v. v..., nghĩa là đẩy mình vào vòng bệnh tật và già trước tuổi. Người ta sử dụng chất kích thích cũng chính là vì lý do này.

Việc tiêu hóa vào buổi tối đòi hỏi phải phân phối lại năng lượng và máu trong cơ thể, điều này sẽ phần nào ảnh hưởng đến hoạt động của hai quả thận đang tích cực vào lúc này. Thận sẽ không thể thực hiện đầy đủ chức năng cơ bản của nó là điều tiết sự trao đổi chất đạm và muối-nước. Có một quy luật sinh lý học quan trọng thế này : khi một cơ quan này, một chức năng này hoạt động tích cực, thì cơ quan khác, chức năng khác sẽ ở tình trạng bị áp chế. Đó là nguyên nhân của chứng suy thận khá phổ biến, mà thuốc thang và châm cứu v. v... không hể chữa trị được.

Thế đó, việc ăn tối, ăn khuya thoạt nhìn tưởng không có gì ghê gớm, lại hủy hoại sức khỏe của chúng ta đến như vậy.

Bây giờ ta thử xét kiến nghị của bộ tộc Tsigun nói rằng bữa sáng phải là bữa ăn lớn nhất, vào lúc 9 giờ. Lúc này dạ dày tràn trề năng lượng và máu, từ đó tiết ra dịch vị và chất nhầy. Môi trường của cơ thể mang tính axit, thuận lợi cho việc phân giải thức ăn. Thêm vào đó, tham gia tiêu hóa còn có lá lách và tuyến tụy là hai cơ quan có hoạt tính tối đa vào lúc này. Nói khác đi, việc tiêu hóa lúc này diễn ra trong điều kiện thuận lợi nhất và hoàn toàn không làm thiệt hại cho bất kỳ quá trình nào khác.

Số năng lượng Mặt trời tăng thêm được phân phối hợp lý trong cơ thể, sẽ "đốt" tối đa, phân giải đến mức tối đa. Đó chính là những quá trình cần thiết cả đối với ruột non. Tiếp đến điều kiện chuyển động bên ngoài và hoạt tính năng lượng của ruột non sẽ hoàn tất phần việc đã khởi đầu. Toàn bộ quá trình tiêu hóa diễn ra trong giai đoạn thiên sang môi trường axit của cơ thể, hết sức thuận lợi cho việc tiêu hóa. Đến lượt mình, tính tích cực vật thể của cơ thể vào giai đoạn tiêu hóa cuối cùng chỉ tốt cho cơ thể.

Bữa ăn tiếp theo, nhẹ và dễ hấp thụ hơn, có thể thực hiện vào khoảng từ 15 giờ đến 17 giờ. Trong trường hợp đó, nhịp sinh học sẽ được tuân thủ đầy đủ, con người sẽ khỏe mạnh và đầy sức sống. Có rất nhiều người chỉ ăn một, hai lần trong ngày mà sống đến trăm tuổi trở lên.

Vậy là chúng ta đã xem xét cách phối hợp các quá trình xảy ra trên Trái đất, với các chức năng của cơ thể, và tin rằng có sự phù hợp một trăm phần trăm. Ở đây các điều kiện bên ngoài được gọi là nhịp điệu chức năng tương ứng với cơ thể, chứ không ngược lại. Từ mỗi thời đoạn trong ngày, cơ thể có cái lợi đặc biệt, đi vào chế độ làm việc một cách từ từ, êm dịu, và cũng như vậy chuyển sang chế độ yên tĩnh và tích lũy. Phần này cho ta thấy ta còn hiểu biết quá ít về bản thân mình, và những vị đầy mình học vấn (như H. Shellton và những người theo trường phái tự nhiên) có thể sa vào lầm lạc như thế nào, nếu họ không biết gì tới khoa nhịp sinh học.

Trong y học hiện đại đã xuất hiện một xu thế mới, gọi là y học thời trị, nghiên cứu nhịp độ các căn bệnh khác nhau và các phương pháp chữa bệnh hữu hiệu dựa theo các nhịp độ ấy. Y học thời trị đã nêu ra hai luận điểm cơ bản như sau :

1. Căn cứ vào đặc điểm nhịp độ các căn bệnh mà qui định thời gian uống thuốc và thực hiện các thao tác lý liệu pháp vào lúc mà cơ quan bị bệnh đang hoạt động tích cực nhất. Điều này cho phép chữa khỏi bệnh bằng liều lượng thuốc ít hơn hẳn, nhờ đó cũng hạ thấp tác dụng phụ của hóa liệu.

2. Bệnh nhân uống thuốc và thực hiện các thao tác lý liệu pháp trước lúc bệnh trở nặng một chút. Ví dụ tiến hành tích tụ axit carbonic trước cơn suyễn sẽ có thể ngăn chặn cơn suyễn xảy ra.

Nhìn chung, đến nay các nhà khoa học đã phát hiện ở con người có hơn ba trăm chức năng thay đổi

nhịp độ trong vòng 24 giờ. Người ta đã xác định như sau :

- Trời nắng có tác dụng kích thích, tăng trương lực đối với cơ thể con người, thể hiện rõ nhất lúc Mặt trời mọc mà ta nhìn thấy rõ nó. Mùa đông, những ngày có nắng, sẽ có sự kết hợp kích thích bằng ánh sáng với kích thích bằng nhiệt độ lạnh, một sự kết hợp được tăng cường thêm bởi sự phản chiếu ánh nắng của tuyết và bởi gió nhẹ.

- Trời ẩm, âm u có tác dụng an thần, nhưng nếu trời đầy mây và mây bay thấp, thì sẽ gây cảm giác hơi nặng nề.

- Các đám mây giông tác động đè nén hệ thần kinh.

- Thời tiết giá rét ẩm ướt, bão gây trầm uất.

Tổng kết mục này, có thể mạnh dạn nói rằng đã tìm ra những "cái chuông vũ trụ" mà mọi sinh vật trên Trái đất đều phải tuân theo tiếng gióng của các chuông đó. Từ các ảnh hưởng của Mặt trăng đối với Trái đất, ta rút ra quy luật cơ bản bảo vệ sức khỏe là *"Hãy tuân theo các nhịp điệu của Tự nhiên và làm cho hoạt động của mình phù hợp với chúng"*.

Bây giờ người ta đã công nhận rằng một trong những nguyên nhân cơ bản làm cho cơ thể bệnh tật, ốm yếu chính là lối sống không phù hợp với nhịp điệu tự nhiên. N nhịp điệu tự nhiên là thứ điều khiển các chức năng của cơ thể. Ăn tối, ăn khuya, khi mà mọi chức năng tiêu hóa đã qua thời đoạn hoạt động

tích cực của chúng; thức đêm và sự vận động tích cực ban đêm, khi lẽ ra phải ngủ; ngủ ban ngày, khi lẽ ra phải vận động, tích cực hóa các quá trình Dương; vội vã nôn nóng trong khi lẽ ra nên thong thả thư giãn, và nhiều thứ khác, sẽ làm cho cơ thể chúng ta hao mòn vô cùng nhanh chóng.

Nhiều người có thể phản đối tôi, rằng buổi tối họ rất thèm ăn, họ ăn rất ngon miệng, họ không thể đi ngủ khi chưa ăn no. Giải thích điều đó như thế nào ? Nếu bạn khỏe mạnh, bạn sẽ dễ dàng chuyển sang nhịp sống mới và sẽ càng khỏe mạnh hơn. Còn nếu bạn ốm yếu, nhất là đang bị bệnh dạ dày đường ruột, có các polip và các thứ bệnh khác, thì chính những căn bệnh đó đã buộc bạn phải ăn khuya để nuôi dưỡng các căn bệnh ấy. Bạn cần kiên quyết đấu tranh với thứ bệnh lý thèm ăn khuya. Khi bạn chiến thắng nó, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra mình đã hành động đúng đắn vô cùng.

Chương 2

NHỊP SINH HỌC MỖI TUẦN VÀ MỖI THÁNG

Nhịp sinh học mỗi tuần

Mặt trời tung ra tứ phía các dòng hạt tích điện mà người ta gọi là "gió Mặt trời", platma Mặt trời. "Gió Mặt trời" kéo theo nó từ trường, cuối cùng tạo nên từ trường liên hành tinh. Các nhà khoa học đã xác định rằng từ trường đi từ Mặt trời có cơ cấu hình quạt. Các hạt âm dưới tác động của từ trường sẽ chuyển động về phía Mặt trời, còn các hạt dương thì ngược lại. Kết quả là tốc độ của "gió Mặt trời" và độ đậm đặc của các hạt bay đi từ Mặt trời sẽ thay đổi một cách có hệ thống. Vì Mặt trời xoay quanh mình nó hết 27 ngày, cho nên Trái đất cắt các rẻ quạt khác nhau của từ trường liên hành tinh trung bình trong 7 ngày. Cứ mỗi 7 ngày Trái đất lại khi thì ở rẻ quạt âm, khi thì ở rẻ quạt dương của từ trường đó. Tất cả

những cái đó ảnh hưởng đến môi trường từ của Trái đất, làm thay đổi cả thời tiết.

Ở chương trước đã nói về việc các thay đổi trong từ trường của Trái đất, các điện tích âm và điện tích dương có ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể con người. Xin nhắc lại, đó là sự thay đổi độ pH của môi trường bên trong thiên sang hướng axit hay kiềm. Môi trường axit liên quan với tính tích cực của cơ thể, còn môi trường kiềm thì liên quan đến tính thụ động. Sự thay đổi từ trường bên ngoài sẽ định hướng các phân tử của cơ thể theo cách nhất định, ảnh hưởng đến trạng thái chức năng của các phân tử. Như vậy là cơ thể con người trong vòng 7 ngày ở trong giai đoạn hoạt động tích cực. Môi trường axit và dòng plasma dồn dập đến từ Mặt trời (thời kỳ dương) hỗ trợ cho việc đó; rồi lại 7 ngày ở trong giai đoạn hoạt động thụ động, khi môi trường kiềm chiếm ưu thế và dòng plasma đến từ Mặt trời yếu hẳn đi (thời kỳ âm).

Trong thực tế, sự thay đổi các rẻ quạt khác nhau của từ trường liên hành tinh được cảm nhận như sau : trong vòng một tuần lễ, bạn có tâm trạng và sức khỏe dễ chịu, làm việc chân tay và trí óc dễ dàng, có thể nhịn ăn 24 ~ 48 tiếng đồng hồ. Ngược lại, vào một tuần lễ khác, bạn rất khó nhịn ăn, tâm trạng và sức khỏe không tốt, lao động được thực hiện một cách vất vả. Đặc biệt khó chịu là vào những ngày diễn ra sự thay thế rẻ quạt này bằng rẻ quạt khác của từ trường liên hành tinh. Vào những ngày đó, phải hỗ trợ cơ thể bằng cách như làm việc nhẹ, ăn nhẹ và ăn các món dễ tiêu v. v...

Để tự lựa chọn cho mình các nhịp độ của tuần lễ tích cực và tuần lễ thụ động, bạn phải chăm chú theo dõi sự dao động của sức khỏe, mức độ tích cực của hoạt động thể lực và trí óc. Muốn vậy, trong vòng một, hai tháng hãy ghi nhật ký, những việc đã làm, làm với mức độ khó dễ ra sao, dao động về tâm trạng và sức khỏe, hoạt động sinh dục. Khi phân tích các chỉ số đó, bạn sẽ thấy chúng thay đổi. Lúc nào bạn tích cực hoạt động, ấy là từ trường liên hành tinh đã giúp bạn, và ngược lại.

Nhịp sinh học của mỗi tháng

Tháng ở đây được tính là 30 ~ 31 ngày, không tương ứng với bất cứ thời kỳ nào trong Tự nhiên. Còn tháng âm lịch bằng 29,5 ngày thì là thời kỳ tự nhiên, gắn liền với các chu kỳ thay đổi trong các quá trình tự nhiên trên Trái đất. Trong tháng âm lịch, diễn ra thủy triều lên xuống ở các biển và đại dương, cường độ của chúng tăng giảm tùy vào ngày của tháng âm lịch; thay đổi hành trạng của khí quyển, đến lượt mình, ảnh hưởng đến nhiều hiện tượng khí tượng. Việc Mặt trăng đi qua phạm vi từ trường của Trái đất làm thay đổi các thông số của môi trường từ; sự phản chiếu ánh Mặt trời từ bề mặt Mặt trăng cũng thay đổi theo thời kỳ, và tất cả những thay đổi ấy đều được phản ánh trong cơ thể thực vật, động vật và con người. Chẳng hạn lệ thuộc vào chu kỳ Mặt trăng là cường độ lên men của rượu vang, sự hấp thụ khí oxy của các cây trồng (như cà rốt, khoai tây), thời gian sinh sản của động vật (nhất là động vật ở biển), chu kỳ rụng trứng hàng tháng ở phụ nữ.

Khoa học hiện đại đã tìm ra những mối liên hệ mà qua đó Mặt trăng tác động tới con người. Ví dụ, do tác động lực hấp dẫn mạnh của Mặt trăng tới vỏ Trái đất (vỏ rắn và lỏng), vào những ngày trăng non và trăng tròn, các thông số vật lý sau đây thay đổi rất mạnh : độ ẩm, áp suất khí quyển, nhiệt độ, điện trường và từ trường. Hóa ra là chỉ một sự thay đổi nhỏ các thông số ấy cũng có ảnh hưởng tới cơ thể con người. Còn nếu như cávc thông số ấy thay đổi mạnh, và cơ thể một người đang yếu ớt, thì họ sẽ bị các bệnh khác nhau. Chẳng hạn, dao động mạnh về áp suất khí quyển sẽ làm rối loạn các chức năng tạo máu, dẫn tới bệnh huyết áp, các bệnh tim mạch. Bộ não phản ứng rất nhậy bén trước biến đổi của độ ẩm khí quyển, ảnh hưởng ngay đến mức độ tích cực của nó. Mức độ tích cực của não còn chịu ảnh hưởng rõ hơn của việc thay đổi cường độ từ trường, dẫn tới hàng loạt rối loạn tinh thần. Bác sĩ tâm thần người Mỹ L. J. Ravits đầu thập niên bảy mươi đã tiến hành đo sự khác biệt về hiệu thế điện trong bộ não và ở vùng ngực của các bệnh nhân tâm thần. Kết quả cho thấy sự khác biệt ấy thay đổi từng ngày tùy giai đoạn của Mặt trăng. Sự kích động bệnh nhân cũng thay đổi. Ravits giải thích hiện tượng đó như sau : "Mặt trăng không trực tiếp quyết định hành vi của con người, nhưng khi nó làm thay đổi tỉ lệ các lực điện từ của Vũ trụ, nó có thể gây nên các cơn nguy hiểm ở người bệnh tâm thần".

Cứ tưởng là khoa học hiện đại đã biết tất cả về Mặt trăng, về các cơ chế ảnh hưởng tới con người. Song hóa ra là không phải vậy. Khi nghiên cứu các

nguồn tài liệu cổ, thì hóa ra người xưa từng đưa ra bao lời khuyên có giá trị hơn, mang tính khoa học hơn cả bây g. Chẳng hạn, y học Tây Tạng khuyên hãy tiến hành điều trị dự phòng hoặc thực hiện các biện pháp củng cố sức khỏe vào các ngày đầu tháng âm lịch. Họ nói rằng các "bệnh do quỷ dữ gây ra" (xuất huyết não, bại liệt, nhồi máu cơ tim, bệnh tâm thần kịch phát, bệnh động kinh v. v...) thường xảy ra vào các ngày 4, 8, 11, 15, 22, 29 tháng âm lịch. Y học dân gian Trung Quốc khuyên ngày mồng 1 sát trùng 1 lần, ngày mồng 2 sát trùng 2 lần, nghĩa mồng 3 - 3 lần, cứ thế làm suốt 8 ngày đầu tháng âm lịch (sát trùng "điểm trường thọ" nằm ở vùng đầu gối). Các nhà chiêm tinh Avesti thì khẳng định rằng, vào những ngày trăng non, làm việc nhiều không nguy hiểm bằng vào những ngày trăng tròn, bởi vì vào những ngày trăng non, năng lượng tập trung ở sâu trong cơ thể, không dễ đi ra ngoài. Còn vào những ngày trăng tròn, thì ngược lại, nó đi ra ngoài và rất dễ bị hao phí. Cho nên hoạt động quá tích cực vào những ngày trăng tròn sẽ làm hao kiệt "vốn năng lượng" của con người.

Ở Trung Quốc và Ấn Độ người dân thời nay vẫn sống dựa theo tuần trăng, sắp đặt lịch sinh hoạt theo tuần trăng. Bây giờ chúng ta hãy xem có nên phối hợp hoạt động của mình với chu kỳ Mặt trăng hay không và đâu là bí mật của các tuần trăng.

Chúng ta hãy xét vấn đề này theo trật tự sau : thế nào là chu kỳ Mặt trăng, các giai đoạn của Mặt trăng và ảnh hưởng của chúng tới Trái đất; sau đó sẽ rút ra kết luận và đưa ra lời khuyên.

Khi vận động so với Mặt trời, Mặt trăng lúc thì lại gần, lúc thì lùi xa Mặt trời. Mặt trăng xoay một vòng quanh Mặt trời hết 29,5 ngày. Thời gian 29,5 ngày đó gọi là "chu kỳ Mặt trăng". Nhưng còn có một chu kỳ khác bằng 27,3 ngày, là thời gian mà Mặt trăng xoay trọn một vòng quanh Trái đất. Vì thời gian Mặt trăng xoay quanh Trái đất và xoay quanh trục của nó trùng nhau, cho nên Mặt trăng luôn luôn hướng một phía về phía Trái đất. Cái phía đó của Mặt trăng tùy theo sự chuyển động mà được chiếu sáng khác nhau bởi Mặt trời : khi thì thấy rõ nửa bên phải ngày một lớn dần, cho tới lúc tròn hoàn toàn; sau đó bắt đầu giảm phần bề mặt được chiếu sáng, chỉ còn nửa bên trái được chiếu sáng cho đến lúc nó biến mất hoàn toàn. Sự thay đổi phần được chiếu sáng của Mặt trăng chỉ ra các giai đoạn của nó : có 4 giai đoạn, mỗi giai đoạn là 7,4 ngày.

Bây giờ chúng ta xem xét cụ thể các vị trí, giai đoạn khác nhau của Mặt trăng và ảnh hưởng của chúng tới cái lớp vỏ bằng nước của Trái đất.

I Sắp có trăng non

Khi Mặt trời, Mặt trăng và Trái đất nằm trên một đường thẳng, Mặt trăng nằm giữa Mặt trời và người quan sát đang ở trên Trái đất, thì Mặt trời chỉ rọi chiếu phía sau của Mặt trăng, nên ta không nhìn thấy trăng. Đây là lúc sắp có trăng non. Do Mặt trời và Mặt trăng nằm ở cùng một phía so với Trái đất, nên lực hấp dẫn của chúng được cộng lại và tác động

về cùng một hướng. Chính lúc này có thủy triều lên xuống mạnh nhất. Nói thêm rằng ở điểm sắp có trăng non, khi thủy triều lên xuống đến mức tối đa, thì có sự vận động ngược về phía yên tĩnh, thay thế hướng tác động.

II. Giai đoạn thứ nhất

Khi Mặt trăng tiếp tục chuyển động sang phía đông (ngược chiều kim đồng hồ) so với Mặt trời, thì nó lại trở nên được nhìn thấy, dưới dạng trăng non, trăng lưỡi liềm trên bầu trời phía tây. Và phần được chiếu sáng (phần bên phải) của bán cầu Mặt trăng sẽ lớn dần, cho tới sau 7,4 ngày thì đúng một nửa Mặt trăng được chiếu sáng. Đây là giai đoạn thứ nhất. Trong giai đoạn này, diễn ra các biến đổi sau của lớp vỏ bằng nước của Trái đất : vì Mặt trăng cuối giai đoạn này ở vị trí 90 ^{0} so với Mặt trời, nên tổng lực hấp dẫn của nó cộng với Mặt trời là nhỏ nhất, thủy triều lên của Mặt trăng trùng với thủy triều xuống của Mặt trời, còn thủy triều xuống của Mặt trăng thì ngược lại, trùng với thủy triều lên của Mặt trời. Như vậy, trong giai đoạn này ta thấy có xu hướng chuyển từ ảnh hưởng thủy triều lớn nhất sang trạng thái hoàn toàn yên tĩnh.

III. Phần tư thứ nhất

Vào những ngày mà đúng một nửa bên phải của Mặt trăng được chiếu sáng, không có bất kỳ nhiễu loạn lực hấp dẫn nào từ Mặt trời và Mặt trăng. Đây

là điểm đặc biệt, trong đó qua một khoảng thời gian yên tĩnh ngắn, sẽ thay đổi hướng chuyển động sang chuyển động giãn nở.

IV. Giai đoạn thứ hai

Mặt trăng tiếp tục chuyển động sau điểm phần tư thứ nhất, ngày càng xa Mặt trời. Phần được chiếu sáng của Mặt trăng ngày một lớn. Cuối cùng, khi Mặt trăng ở vị trí 180 ^{0} so với Mặt trời, còn Trái đất với người quan sát đứng ở đó thì nằm giữa chúng, thì sẽ nhìn thấy toàn bộ phần được Mặt trời chiếu sáng của Mặt trăng. Đây là những ngày trăng tròn. Từ thời điểm phần tư thứ nhất đến ngày trăng tròn là 7,4 ngày nữa (tính từ lúc sắp có trăng non là 14,8 ngày). Đây là giai đoạn thứ hai. Trong giai đoạn này, lực hấp dẫn của Mặt trời và Mặt trăng công lại bắt đầu phân chia lớp vỏ bằng nước của Trái đất cho đến lúc quá trình này chấm dứt vào ngày trăng tròn. Như vậy, sau thời điểm phần tư thứ nhất là khuynh hướng phân chia, giãn nở.

V. Trăng tròn

Trăng tròn là giai đoạn xảy ra sự phân chia tối đa lớp vỏ bằng nước của Trái đất giữa Mặt trời và Mặt trăng. Có thủy triều lên từ phía Mặt trăng, cũng như từ phía Mặt trời. Thủy triều xuống thì ở giữa các sóng thủy triều lên đó. Như vậy, trăng tròn là điểm đặc biệt phân chia và giãn nở tối đa lớp vỏ bằng nước mà sau đó sẽ bắt đầu quá trình ngược lại.

VI. Giai đoạn thứ ba

Từ điểm trăng tròn – xa Mặt trời tối đa, Mặt trăng bắt đầu tiến gần về phía Mặt trời. Phần được chiếu sáng của bán cầu Mặt trăng bắt đầu nhỏ dần, cho đến lúc còn đúng một nửa tính từ bên trái. Đây là giai đoạn thứ ba, kéo dài từ ngày 14,8 đến hết ngày 22,1 của tháng âm lịch. Trong giai đoạn này, Mặt trăng chuyển động từ vị trí 180 ° so với Mặt trời tới vị trí 90 °. Trong lúc di chuyển, lực hấp dẫn của Mặt trời và Mặt trăng bây giờ liên kết lớp vỏ bằng nước của Trái đất. Thủy triều lên nhỏ dần, cho đến khi hết hẳn. Như vậy, giai đoạn này có xu hướng chuyển từ giãn nở sang co lại.

VII. Phần tư thứ ba

Vào những ngày mà đúng một nửa bên trái của Mặt trăng được chiếu sáng, giống như ở phần tư thứ nhất, không có bất kỳ nhiễu loạn lực hấp dẫn nào từ Mặt trời và Mặt trăng. Đây là điểm đặc biệt, trong đó qua một khoảng thời gian yên tĩnh ngắn, sẽ thay đổi hướng chuyển động từ co lại sang một chuyển động khác.

VIII. Giai đoạn thứ tư

Mặt trăng tiến ngày càng gần về phía Mặt trời, cho đến khi nằm ở giữa Mặt trời và Trái đất. Giai đoạn này từ ngày 22,1 đến ngày 29,5, tức là đến lúc sắp có trăng non. Biểu hiện bên ngoài là trăng lưỡi

liềm nhỏ dần cho đến lúc mất hẳn, không còn thấy gì nữa. Đây là giai đoạn thứ tư. Trong giai đoạn này, Mặt trăng đi từ vị trí 90^0 so với Mặt trời đến vị trí 0^0. Lực hấp dẫn cứ chồng dần lên nhau, lớn thêm và "hút" lớp vỏ bằng nước của Trái đất về cùng một hướng, tạo nên thủy triều xuống và thủy triều lên lớn nhất vào lúc sắp có trăng non. Như vậy, giai đoạn này có sự chuyển động từ sự yên tĩnh sang hoạt động tích cực tối đa.

Bây giờ ta hãy xem xét các giai đoạn và các điểm đặc biệt của Mặt trăng có ảnh hưởng thế nào tới sự chuyển động của năng lượng và chất lỏng trong cơ thể con người Muốn thế, chúng ta hãy sử dụng hai thuật ngữ cổ là ÂM DƯƠNG, trong đó :

- DƯƠNG là chỉ sức hút của Trái đất, ÂM là chỉ sức hút của Mặt trăng và Mặt trời.
- DƯƠNG chỉ vị trí bên trong, ÂM chỉ vị trí bên ngoài.
- ÂM chỉ hướng đi lên, DƯƠNG – đi xuống.
- ÂM chỉ sự giãn nở, DƯƠNG – sự co lại.
- ÂM chỉ trọng lượng nhẹ, DƯƠNG – nặng.
- Trong cơ thể người, năng lượng DƯƠNG đi từ trên xuống dưới, còn năng lượng ÂM thì đi từ dưới lên trên.

Lực hấp dẫn của Mặt trăng và Mặt trời đối với một người đứng trên bề mặt Trái đất sẽ tác động như sau :

1. Khi sắp có trăng non, chất lỏng của cơ thể do sức hút của Mặt trăng và Mặt trời, sẽ dồn lên đầu. Lực hấp dẫn của Trái đất sẽ không hút con người mạnh lắm, bởi vì đang có tác động lực hút của Mặt trăng và Mặt trời về phía ngược lại. Kết quả là con người "nhẹ bớt đi" 20%. Trăng tròn là điểm đặc biệt đầu tiên, mà ở đó ÂM đạt tới mức tối đa, bác sĩ sinh ra DƯƠNG. Bây giờ quá trình giãn nở và đi lên được thay thế bằng sự co lại và đi xuống. Sự thay đổi đột ngột như thế đòi hỏi cao đối với cơ thể.

2. Ở giai đoạn thứ nhất, bắt đầu giảm sức hút chung của Mặt trăng và Mặt trời, cho tới lúc trung hòa hoàn toàn. Như vậy,tác động từ bên ngoài của sức hút tới chất lỏng – tác động ÂM – yếu dần đi, trong khi tác động DƯƠNG - của Trái đất, tăng lên. Tác động đó thể hiện ở chỗ chất lỏng từ vùng đầu đi xuống và phân bố đều cho toàn cơ thể. Vì sức hút bên ngoài - ÂM – ngừng tác động, còn sức hút của Trái đất - DƯƠNG tăng lên, nên thể trọng của con người tăng lên.. Giai đoạn thứ nhất là sự tăng cường DƯƠNG, tức Thái Dương, là tăng cường hoạt động tích cực của cơ thể người.

3. Điểm phần tư thứ nhất có đặc trưng là mức độ tích cực tối đa của cơ thể – DƯƠNG. Sức hút từ bên ngoài không còn – đã triệt tiêu lẫn nhau, Trái đất từ hình quả trứng trở lại hình tròn. Trong lượng cơ thể lúc này lớn nhất, cơ thể co lại. Tại điểm quá độ này, DƯƠNG đạt mức tối đa, ÂM bác sĩ sinh ra, Các quá trình trong cơ thể dưới tác động của ÂM tăng dần – sức hút của Mặt trăng và Mặt trời – bắt đầu làm cho cơ thể giãn nở. Sự thay thế hai kiểu

chuyển động trái ngược nhau đó gây sức ép lớn đối với cơ thể.

4. Giai đoạn thứ hai có đặc trưng là sự tăng dần sức hút của Mặt trăng và Mặt trời. ÂM tăng lên, còn DƯƠNG – sức hút của Trái đất – giảm đi. Đến khi trăng tròn, tác động ÂM bên ngoài tới Trái đất đạt mức tối đa. Sức hút của Mặt trăng và Mặt trời chia lớp vỏ bọc bằng nước ra làm hai phần đối lập nhau. Quá trình tương tự cũng diễn ra trong cơ thể người, bởi vì dòng chung vị tách làm hai, con người cảm thấy yếu đi. Triết học cổ Trung Quốc gọi đây là Thiếu Âm. Năng lượng và chất lỏng trong cơ thể người dưới tác động của ÂM, hướng từ trong ra ngoài, cơ thể giãn nở. Vì mọi thứ bên trong đều đi ra ngoài, nên giai đoạn này thuận lợi nhất cho việc làm sạch cơ thể. Còn làm việc thì nên hạn chế, để khỏi vung phí cạn dòng năng lượng.

5. Trăng tròn có đặc trưng là tác động đối lập tối đa của Mặt trăng và Mặt trời tới Trái đất. Trái đất bị kéo giãn ra. Trong cơ thể người, năng lượng tha hồ đi từ trong ra ngoài, chất lỏng cũng dồn ra gần bề mặt cơ thể. ÂM tối đa lúc này bắt đầu sinh ra mặt đối lập của mình là DƯƠNG. Ở điểm này diễn ra bước ngoặt từ giãn nở chuyển sang co lại, giành giật nhau ở các tổ chức tinh vi nhất của cơ thể người, tạo nên stress cực lớn.

6. Sau đó quá trình nén co - DƯƠNG – bắt đầu chiếm ưu thế. Bây giờ năng lượng và chất lỏng từ phía ngoài tụ dần vào bên trong cơ thể. Chuyển động co lại, hướng tâm là dấu hiệu tích cực hóa các quá trình DƯƠNG. Như vậy, trong giai đoạn thứ ba, mọi quá trình DƯƠNG và các cơ quan liên quan đều hoạt động tích cực. Người

ta cảm thấy dồi dào sức lực, muốn hoạt động, chơi thể thao, làm việc nói chung. Đây là thời kỳ tốt nhất cho hoạt động thể lực lớn, gọi là thời kỳ Thiếu Dương. Các dòng bị phân chia, yếu đi trước đó bây giờ có xu hướng liên kết lại với nhau. Đây thường là lúc hoạt động sinh dục tích cực, bởi vì hai giai đoạn trước trứng đã chín, theo vòi trứng đi xuống tử cung, tức là trong 14 ngày đầu của chu kỳ Mặt trăng. Sự thụ thai có thể thực hiện trọn vẹn ở giai đoạn này. Bạn thấy đó, tất cả trong Tự nhiên đã được sắp đặt cho phù hợp.

7. Phần tư thứ ba – là sự co lại tối đa của cơ thể bằng năng lượng sức hút của Trái đất. Cũng như ở các điểm đặc biệt trước, ở đây có sự chuyển biến từ co lại sang giãn nở. Đây là ngày "bão tố bên trong", giống như ngày sắp có trăng non, ngày phần tư thứ nhất, ngày trăng tròn, ngày này cũng chỉ nên sống một cách yên tĩnh. Tránh làm việc nặng, tránh nhịn đói và những gì gây căng thẳng cho cơ thể.

8. Giai đoạn thứ tư của Mặt trăng – lại là sự tăng cường năng lượng ÂM, tăng tác động sức hút chung của Mặt trăng và Mặt trời về cùng một hướng. Dòng năng lượng và chất lỏng trong cơ thể người dồn lên đầu, trọng lượng cơ thể giảm đi, cơ thể giãn nở. Điều này tạo thuận lợi cho diễn tiến của các quá trình ÂM, tích cực hóa các cơ quan ÂM. Vì giai đoạn này có các đợt thủy triều lên cao nhất, trọng lực tác động về cùng một hướng, nên triết học cổ Trung Quốc gọi giai đoạn này là Thái Âm. Biểu hiện bên ngoài của thời kỳ này là tính thụ động, chất xỉ và chất lỏng đi ra khỏi cơ thể. Nói cách khác, đây là

giai đoạn làm sạch cơ thể một cách tự nhiên – kinh nguyệt của phụ nữ chẳng hạn. Chu kỳ Mặt trăng luôn luôn được các nhà thông thái thời cổ coi như một *chỉnh thể hoàn bị*, tương tự như mọi chỉnh thể bất kỳ nào khác, dù đó là ngày, là năm, là một đời người hoặc một thời đại tồn tại của Vũ trụ.

Chu kỳ Mặt trăng trong sức khỏe tự nhiên của con người giống như Bảng tuần hoàn các nguyên tố của D. I. Mendeleev đối với nhà vật lý học. Chu kỳ đó cho thấy một sự sắp đặt toàn bộ : cần phải làm gì, tại sao và vào lúc nào ? Từ chu kỳ đó, bằng lập luận lôgich, ta có thể tự tính ra để biết, rằng đến nay còn những điều gì mình chưa biết. Cái chính là bây giờ ta có thể *tự điều chỉnh* chương trình bảo vệ sức khỏe cho mình sao cho phù hợp với sức mạnh của Tự nhiên, chứ không phải là làm theo "lời khuyên của tác giả này nọ" không am hiểu gì nhịp sinh học. Chúng ta *cần biết, cần có kiến thức đầy đủ, thật sự*, để vận dụng. Mọi thứ còn lại sẽ tự đến, nào sức khỏe, nào sự thành đạt, và *bạn sẽ có chỗ đứng trong sự hài hòa vĩ đại với Vũ trụ*.

Bây giờ chúng ta hãy vận dụng – sắp đặt các biện pháp bảo vệ sức khỏe theo chu kỳ Mặt trăng và lập luận cứ cho các biện pháp đó.

Sắp đặt các biện pháp bảo vệ sức khỏe theo chu kỳ Mặt trăng

Muốn hiểu sức hút tác động như thế nào tới cơ thể con người, cần hiểu một điều rất đơn giản, song rất quan trọng. Mặt trời, Trái đất, Mặt trăng và các hành

tinh khác tạo nên xung quanh mình một lớp vỏ dày đặc nhờ chúng dùng lực hấp dẫn hút lại, tụ tập và giữ chặt vật chất xung quanh mình, nghĩa là trường hấp dẫn của chúng níu giữ một khối lượng vật chất. Bạn thử nghĩ xem, cơ thể ta được níu giữ nhờ cái gì xung quanh ta ? Lực hấp dẫn là cơ sở tạo nên cơ thể, tạo dáng cho nó và cho phép tồn tại trong một thời gian nhất định (tức là sống hết đời) trong trạng thái ổn định.

Để lực hấp dẫn không ép chặt quá mức cơ thể chúng ta, trong cơ thể ta có một dạng năng lượng khác là năng lượng điện từ. Cơ thể chúng ta có một tổng điện tích nhất định, mỗi tế bào có mang điện tích riêng của mình, còn bên trong tế bào mỗi mixela đều đều nạp điện tích để giữ nước và ngăn chặn chất này dính với chất khác. Bạn thấy đó, trong cơ thể người, sức mạnh DƯƠNG (lực hút, co lại, nặng) cân bằng với sức mạnh ÂM (điện từ, nở ra, nhẹ).

Trọng tâm của cơ thể ở một người bình thường nằm ở vùng rốn. Vì thực chất nó treo lơ lửng giữa các trọng tâm (sức hút) cực lớn của Mặt trời, Trái đất và Mặt trăng, nên nó thường xuyên dao động, rất nhạy với tác động bên ngoài, là kết quả cộng, trừ sức hút của Mặt trời, Trái đất và Mặt trăng. Điều nãy dẫn đến chỗ trọng tâm của con người, cũng như trọng tâm giữa Trái đất với Mặt trăng, thường xuyên xê dịch lên trên, xuống dưới, loanh quanh v. v..Nếu trên bề mặt Trái đất xuất hiện các nhiễu loạn khác nhau vì biến đổi trọng tâm Trái đất - Mặt trăng, như sóng thủy triều lên chẳng hạn, thì trọng tâm của chính cơ thể người cũng xê dịch trong cơ thể hết như vậy, và cùng với nó có sự

xê dịch chất lỏng và năng lượng, làm cho các chức năng hoặc trở nên tích cực, hoặc bị đè nén.

Khoa chiêm tinh cổ xưa đã miêu tảsức hút và bức xạ của Mặt trời và các ngôi sao khác tác động thế nào tới sinh lý con người, tới thể xác và tinh thần ho. Tác giả là người đầu tiên trên thế giới giới thiệu với đông đảo bạn đọc cơ chế của tác động đó, phục hồi diện mạo ban đầu đúng đắn của khoa chiêm tinh. Chiêm tinh học là môn khoa học vĩ đại về con người và Vũ trụ, các quy tắc hấp dẫn và bức xạ tác động với độ chính xác toán học và nghiệt ngã y như quy luật vạn vật hấp dẫn của Newton vậy.

Sau mấy điều giải thích sơ qua như vậy, bây giờ chúng ta hãy phân tích xem sự lên xuống, co vào và giãn nở xảy ra trong cơ thể dưới tác động bên ngoài, có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của chúng ta.

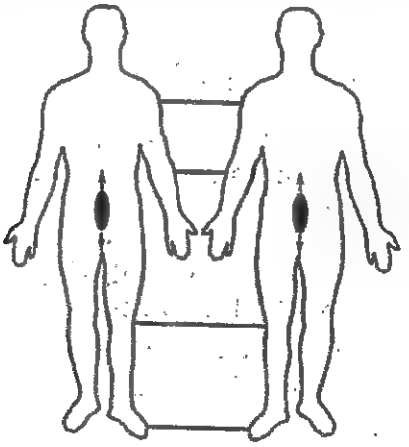
Giai đoạn thứ nhất của Mặt trăng

Nhận xét chung

Ngay sau ngày sắp có trăng non, chất lỏng của cơ thể và trung tâm năng lượng hấp dẫn của con người xê dịch trong cơ thể trong phạm vi rất rộng : từ đỉnh đầu tới bản chân. Sở dĩ như vậy là vì sức hút chung của Mặt trăng và Mặt trời tác động tới con người bằng thủy triều lên và thủy triều xuống. Thủy triều lên khi con người đang ở vào ban đêm. Nhưng vì ban đêm người ta nằm ngủ, nên việc tập trung chất lỏng và năng lượng diễn ra không phải ở hai bàn chân, mà là trải khá đều khắp cơ thể. Bởi vậy, cộng lại thì phần trên của cơ thể

được kích thích nhiều hơn hẳn phần dưới. Đây lại thêm một điều nữa cho thấy không nên làm việc vào ban đêm, bởi lẽ não được cung cấp chất lỏng yếu ớt do thủy triều xuống, người ta rất chóng mỏi mệt.

Như vậy, trong giai đoạn thứ nhất của Mặt trăng, đặc biệt ở phần ba đầu tiên của giai đoạn này, các bộ phận được tích cực hóa là đầu, mặt, não, hàm trên và mắt; ở phần ba thứ hai là họng, cổ, vòi Eustache, đốt sống cổ; ở phần ba cuối cùng là vai, cánh tay trên, phổi và hệ thần kinh. Nếu các bộ phận ấy của cơ thể bạn có bệnh tiềm ẩn, thì bệnh sẽ bộc lộ ra nặng lên. Ví dụ, ở phần ba thứ nhất, đó là khuyết tật thị giác, chứng đau nửa đầu, mất ngủ, rối loạn chức năng thùy sau của tuyến yên, viêm não, rối loạn thần kinh, rụng tóc; ở phần ba thứ hai, - viêm hạnh nhân và viêm hầu cấp tính, đau chân và bàn chân, đau mắt, rối loạn kinh nguyệt; ở phần ba cuối cùng – phù phổi, thấp khớp vai, viêm phế quản, suyễn, viêm phổi và phình mạch.



Bệnh nặng lên chủ yếu là do cơ thể bị đọng xỉ, nên không thể nhanh chóng tiếp nhận "quá trình giãn nở". Chẳng hạn các thành mạch không kịp thời cho khối lượng máu lớn hơn đi qua, dẫn tới co giật, đau đớn, ứ đọng v. v...

Lời khuyên chung

Có hai lời khuyên chung: Thứ nhất : trong giai đoạn này của Mặt trăng, bất cứ biện pháp bảo vệ sức khỏe nào cũng nên bắt đầu sau ngày sắp có trăng non. Như thế bạn sẽ đi vào phần đầu của chu kỳ sống Mặt trăng và tận dụng năng lượng của chu kỳ đó mà củng cố các chức năng của cơ thể mình, sao cho phù hợp. Trong giai đoạn này, thuận lợi nhất đối với việc kích thích cơ thể là hơ nóng "điểm trường thọ". Thực hiện như sau :

Ngày đầu tiên sau khi sắp có trăng non – hơ nóng một lần trong vòng 5 ~ 10 phút.

Ngày thứ hai – hơ nóng 2 lần.

Ngày thứ ba – hơ nóng 3 lần.

Cứ thế mỗi ngày tăng thêm một lần hơ nóng, cho đến ngày thứ tám. Rồi chấm dứt việc hơ nóng và chỉ lặp lại vào chu kỳ Mặt trăng sau.

Nếu ai muốn thoát khỏi thói quen xấu làm hại sức khỏe, ví dụ thói quen ăn khuya, thì người đó phải bắt đầu hành động sao cho phù hợp với chu kỳ Mặt trăng. Cụ thể là, ở giai đoạn thứ tư của Mặt trăng, bạn phải tự làm việc trí óc để xác định bạn muốn thoát khỏi

thói quen xấu để làm gì, làm như thế bạn sẽ được những cái lợi gì, để quyết tâm thay đổi lối sống của mình. Trong giai đoạn thứ tư này, bạn hãy lên chương trình cho mình về mặt trí tuệ, tình cảm, quyết tâm. Và khi bước sang ngày sắp có trăng non, bạn hãy bắt đầu thực hiện chương trình của mình – buổi tối chỉ uống nước sắc cỏ cây, bữa sáng và bữa trưa thì ăn nhiều hơn một chút. Với sự xuất hiện của Mặt trăng, bạn sẽ bị quyến rũ trở lại lối sống cũ (ăn khuya), nhất là vào đợt trăng tròn. Nhưng bạn phải cố chịu đựng, kiên quyết từ bỏ thói quen cũ và củng cố cái mới về sinh lý. Nên nhớ rằng sức mạnh của thói quen cũ chỉ tác động đến kỳ sắp có trăng non lần sau mà thôi. Gần cuối tuần trăng, sự căng thẳng sẽ giảm dần, và trong chu kỳ sau của Mặt trăng bạn sẽ sống theo lối mới mà không cảm thấy khó khăn gì cả, bởi vì sinh lý đã được tổ chức lại và làm việc theo kiểu khác.

Lời khuyên cụ thể

1. Lao động. Khối lượng công việc phải tăng dần đến ngày thứ 5. Trong ngày thứ 5, thứ 6 và thứ 7, có thể làm việc với khối lượng đáng kể.

2. Thao tác lý liệu pháp. Vì trong giai đoạn này diễn ra chuyển động co lại và hướng xuống dưới, ta cần giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi với kiểu chuyển động đó, chấm dứt chuyển động giãn nở và hướng lên trước đó. Muốn vậy, hãy làm như sau : giội nước ấm 1 phút, giội nước lạnh 5 ~ 10 giây. Cái lạnh sẽ tạo điều kiện cho sự co lại và hướng mọi quá trình vào bên trong.

3. Ăn uống. Trong giai đoạn này nên ăn thức ăn dương nhiều hơn, giúp cho cơ thể co lại. Sau ngày thứ tư, để tránh cho cơ thể bị co lại quá mức, bạn hãy ăn nhiều loại "thức ăn có điện tích". "Thức ăn có điện tích" là loại thức ăn không qua nấu nướng, tươi sống, nhiều nước, mát lạnh. Ví dụ nước cà rốt, nước táo, nước củ cải.

4. Thao tác làm sạch. Trong và nhất là vào cuối giai đoạn này, nên làm sạch da, tiếp thêm các vi nguyên tố cho cơ thể, bằng cách tắm nước ấm và nước sắc cây cỏ. Chất lỏng dễ dàng ngấm qua da vào sâu trong cơ thể. Ngoài ra, ở phần ba đầu tiên của giai đoạn này, có thể xoa nước tiểu vào da đầu để kích thích mọc tóc; ở phần ba thứ hai – làm sạch chất nhầy ở khoang mũi-họng bằng cách súc miệng nước tiểu và thực hiện động tác "tư thế sư tử", ở phần ba cuối cùng – điều trị phổi bằng cách tắm hơi và đắp khăn len thấm nước tiểu hoặc nước muối lên ngực và lưng.

5. Hái thuốc nam. Trong giai đoạn này nên hái các loại cây có củ và rễ, nhất là vào ngày thứ sáu, ngày thứ bảy. Năng lượng và các vi nguyên tố có nhiều nhất ở trong rễ và củ.

Lời khuyên đặc biệt

Lời khuyên đặc biệt liên quan đến ngày thứ tư của chu kỳ Mặt trăng. Đó là một ngày rất nặng nề đối với cơ thể con người, vì nó rất mệt mỏi sau mấy ngày hoạt động dồn dập trước đó để chuyển dòng bên trong sang chiều hướng ngược lại. Cần nghỉ ngơi.

Giai đoạn thứ hai của Mặt trăng

Nhận xét chung

Ngày thứ tám của chu kỳ Mặt trăng, nhờ thủ tiêu tác động sức hút bên ngoài, chất lỏng của cơ thể và trọng tâm năng lượng hấp dẫn nằm ở lồng ngực. Như vậy, trong giai đoạn này của Mặt trăng, nhất là ở phần ba thứ nhất, các bộ phận sau của cơ thể được tích cực hóa : thượng vị, ngực, bụng, khớp khuỷu tay; ở phần ba thứ hai – tim, túi mật, lồng ngực; ở phần ba cuối cùng – các cơ quan tiêu hóa ở ổ bụng, dạ dày, ruột non và ruột già. Nếu các bộ phận ấy của cơ thể bạn có bệnh tiềm ẩn, thì bệnh sẽ bộc lộ ra và nặng lên. Ví dụ, ở phần ba thứ nhất, đó là các bệnh dạ dày, phù, rối loạn tiêu hóa, bệnh béo phì (liên quan đến tuyến tụy); ở phần ba thứ hai – đau lưng, các bệnh tim, rối loạn tuần hoàn máu; ở phần ba cuối cùng – khối u khoang bụng (polip), rối loạn hoạt động ruột, viêm ruột thừa, tiêu chảy.

Những bệnh như phù, rối loạn tuần hoàn máu, tiêu chảy, chứng tỏ cơ thể không có khả năng đồng hóa các chất lỏng.

Lời khuyên chung

Các lời khuyên chung căn cứ vào việc trong giai đoạn này, cơ thể con người xảy ra chuyển động "giãn nở", dòng chất lỏng và năng lượng từ trong đi ra ngoài, thuận lợi cho việc làm sạch cơ thể, rất dễ hao phí năng lượng và chảy máu. Bởi vậy, hãy hạn chế

khối lượng lao động trong giai đoạn này. Mọi cuộc phẫu thuật nên chuyển sang giai đoạn thứ ba, tốt nhất vào cuối giai đoạn thứ ba. Hãy chú trọng cho các biện pháp làm sạch cơ thể.

Lời khuyên cụ thể

1. Lao động. Phải giảm dần cho tới khi trăng tròn, từ khối lượng trung bình tới ít.

2. Thao tác lý liệu pháp. Ở đầu giai đoạn, cốt giúp cho cơ thể nhanh chóng và dễ dàng chuyển sang giãn nở. Muốn vậy hãy tắm nước ấm (đối với người thuộc thể chất "Nhầy" – người mập), tắm nước nóng (đối với người thuộc thể chất "Gió" – người gày). Rất tốt nếu tắm hơi vào ngày thứ 9, thứ 10. Giội nước mát, nước lạnh ở đầu giai đoạn nên hết sức hạn chế, song đến cuối giai đoạn thì lại cần tăng cường, để tránh cho cơ thể bị giãn nở quá mức.

3. Ăn uống. Đầu giai đoạn hãy ăn loại thức ăn Âm, có tác dụng nở, để hỗ trợ cho quá trình giãn nở, sau ngày thứ 10 thì thay thức ăn Âm bằng thức ăn Dương, như cháo, rau luộc. Bơ và dầu dùng ít nhất. JN mập vào thời gian này nên ăn khô, ít dùng nước. Giai đoạn này khá thuận lợi cho những người gày (thuộc thể chất "Gió", cơ thể giữ nước kém), họ có thể ăn uống bình thường.

4. Thao tác làm sạch. Giai đoạn này thuận lợi hơn cả cho các biện pháp làm sạch, chất xỉ theo dòng chất lỏng tự đi ra ngoài. Ở phần ba thứ hai của giai đoạn này, gan và túi mật hoạt động tích cực, bạn hãy

tiến hành biện pháp làm sạch hai cơ quan ấy vào lúc này, hiệu quả sẽ rất cao. Thải chất xỉ qua da vào giai đoạn này rất dễ dàng. Thụt tháo vào cuối giai đoạn sẽ làm sạch ruột già và chất khỏi vùng bụng. Ngày thứ 11 là ngày thuận lợi nhất cho việc làm sạch, nhịn ăn dễ dàng. Ngày thứ 14 rất tiện cho việc thải chất xỉ, hôm đó có thể không chỉ nhịn ăn, mà nên nhịn luôn cả uống. Theo quan niệm của người xưa, chất lỏng đưa vào cơ thể giai đoạn này chứa nhiều chất bẩn, bởi thế tốt nhất là không nên uống. Nếu nói chung, khi nào nên bắt đầu và kết thúc việc nhịn đói, để đạt hiệu quả làm sạch cao nhất, thì không gì tốt bằng giai đoạn thứ hai này.

5. Hái thuốc nam. Giai đoạn này nên hái những phần ở trên mặt đất của cây cỏ. Năng lượng đi từ dưới lên trên, theo hướng giãn nở, sẽ vận chuyển ra ngoài rất nhiều vi nguyên tố. Hái thuốc tốt nhất vào lúc nhìn rõ trăng.

Lời khuyên đặc biệt

Ngày thứ 8 có sự chuyển biến đột ngột về năng lượng bên trong cơ thể. Đó là ngày stress, ngày hoán vị năng lượng ở mọi cấp độ. Nếu được chuẩn bị tốt, hôm đó có thể thực hiện việc tổ chức lại thể chất của mình, sử dụng sự thay thế đột ngột năng lượng sức hút bên ngoài. Người bình thường, không muốn vươn tới đỉnh cao hóan vị tinh thần, thì hôm đó hãy sống một cách bình thản. Ngày thứ 13, năng lượng tràn trề các kinh lạc, có thể sử dụng để làm sạch năng lượng tiêu cực. Ngày hôm sau vô cùng quan trọng, đó là

ngày trăng tròn. Hôm đó năng lượng tràn trề, người ta muốn gần gũi người khác giới, nhưng bạn nên cố kiềm chế khỏi hoạt động sinh dục, vì năng lượng cho đi vào hôm nay sẽ phải rất lâu mới phục hồi được. Đặc điểm thứ hai của ngày hôm đó là chuyển từ chế độ giãn nở sang chế độ co lại, mà việc này thì tốn thời gian nhiều hơn hẳn chuyển động nở ra. Một nguyên nhân khiến người ta muốn hoạt động sinh dục vào ngày này là trung tâm năng lượng hấp dẫn nằm ở vùng cơ quan sinh dục, người ta, nhất là nữ giới, rất dễ đạt tới cảm giác cực khoái.

Giai đoạn thứ ba của Mặt trăng

Nhận xét chung

Sau ngày trăng tròn, tác động Âm - sức hút từ bên ngoài – bắt đầu yếu dần, cho đến lúc bằng 0 ở cuối. Đặc điểm của giai đoạn này là chuyển từ tình trang giãn nở8 sang co lại. Ta hãy xem trọng tâm dịch chuyển ra sao trong cơ thể, và các cơ quan nào được tích cực hóa theo nó.

Ở phần ba thứ nhất của giai đoạn này, các cơ quan được tích cực hóa là thận, vùng thắt lưng; ở phần ba thứ hai – tuyến sinh dục, tuyến tiền liệt, bàng quang và trực tràng; ở phần ba cuối cùng – hai bên mông, xương đùi, đốt sống cùng. Nếu các bộ phận ấy của cơ thể bạn có bệnh tiềm ẩn, thì bệnh sẽ bộc lộ ra nặng lên. Ví dụ, ở phần ba thứ nhất, đó là rối loạn hoạt động của thận, tăng urê-huyết, bướu cổ, apxe, đau đầu, bệnh giới tính méo mó (đồng tính luyến ái);

ở phần ba thứ hai – bệnh ở các cơ quan sinh sản, viêm bàng quang, thoát vị, phù tinh hòan, rối loạn kinh nguyệt; ở phần ba cuối cùng – bệnh ở vùng xương chậu, viêm dây thần kinh hông, bại liệt, hen suyễn.

Như ta thấy qua việc liệt kê các căn bệnh, bệnh tật chủ yếu liên quan đến chất xỉ khiến cho các mô không có khả năng bảo đảm dòng năng lượng và chất lỏng thông suốt. Hiểu được nguyên nhân chính, ta có thể tác động hữu hiệu đến các vùng đó để chữa bệnh. Ví dụ ở vùng bị phù nề, tích tụ chất lỏng, ta hãy đặt gạc nước tiểu, điều đó sẽ góp phần nhanh chóng tiêu trừ chất lỏng dư thừa, bởi vì nước tiểu là chất lợi tiểu tự nhiên. Chườm ấm ở vùng thắt lưng sẽ làm cho vùng đó khỏe lên.

Lời khuyên chung

Ở giai đoạn này, lời khuyên chung căn cứ vào chế độ co lại: Dương lớn lên, Âm giảm đi. Để nhanh chóng chuyển sang chế độ co lại, bạn hãy áp dụng các biện pháp đơn giản như đã nói: giội nước, dùng thức ăn Dương; vào cuối giai đoạn, để khỏi co lại quá mức, bạn hãy giữ cân bằng nhờ thức ăn và các biện pháp khác. Trong giai đoạn này có thể làm việc nhiều và nặng, luyện tập thể thao căng thẳng; còn hoạt động mềm dẻo thì bất lợi, vì cơ thể như cứng đơ. Bạn cũng đừng buồn, nếu khớp gối không dễ cử động như tuần lễ trước. Những người luyện tập Yoga mà không phối hợp với chu kỳ tự nhiên, thì rất dễ bị chấn thương, Ví dụ, những người thích động tác trồng cây chuối mà không tính đến sự phân phối máu trong cơ thể theo

các giai đoạn của Mặt trăng, sẽ bọi vỡ mạch máu mắt, chấn thương đốt sống cổ và các rối loạn khác.

Lời khuyên cụ thể

1. Lao động. Có thể thực hiện khối lượng lớn công việc và luyện tập thể thao căng thẳng một cách khá dễ dàng.

2. Thao tác lý liệu pháp. Gần giống như ở giai đoạn thứ nhất. Thoạt tiên cần giúp cơ thể chuyển sang chế độ co lại, và cuối giai đoạn thì giữ cân bằng Âm Dương. Đặc biệt đối với những người tuổi trung niên.

3. Ăn uống. Giống như ở giai đoạn thứ nhất. Vì các cơ quan Dương, như dạ dày, ruột, được tích cực hóa, quá trình tiêu hóa diễn ra tốt hơn nhiều, nên ta có thể ăn thức ăn thô hơn, song cũng đừng ăn quá nhiều.

4. Thao tác làm sạch. Giống như ở giai đoạn thứ nhất.

5. Hái thuốc nam. Giống như ở giai đoạn thứ nhất. Nhưng cần nói đôi lời về việc phơi sấy khô. Để bảo quản tốt nhất, việc phơi sấy khô cây cỏ làm thuốc nên được thực hiện chính vào giai đoạn này. Các vi nguyên tố và nàng chất cần thiết khác dường như tự "đóng hộp" ở các giai đoạn dương.

Việc sử dụng cây cỏ làm thuốc cũng cần căn cứ vào tình trạng của cơ thể theo các giai đoạn. Ví dụ, cây cỏ có tác dụng chống sỏi (thận, mật), tốt nhất nên sử dụng vào giai đoạn trước, giai đoạn thứ hai, khi diễn ra chế độ giãn nở, chia cắt tự nhiên trong cơ

thể. Sỏi đi ra một cách hết sức dễ dàng, vì các lối đi đều giãn rộng. Còn trong giai đoạn Dương thì dễ xảy co cụm, thắt nút. Bạn hãy tận dụng các đặc điểm ấy.

Lời khuyên đặc biệt

Lời khuyên đặc biệt liên quan chủ yếu đến ngày thứ 17 của chu kỳ Mặt trăng. Vào ngày này nam giới rất nên sinh hoạt tình dục với nữ giới, vì hôm đó năng lượng của nữ có sự cải biến, rất có lợi cho nam giới, tạo ra sự cảm thụ mới cho họ. Ngày thứ 21 rất thuận lợi cho việc luyện tập nặng.

Ngày thứ 22 là ngày của điểm đặc biệt, diễn ra bước ngoặt năng lượng, hoán vị trong cơ thể. Ngày này nên sinh hoạt nhẹ nhàng, để bước ngoặt năng lượng không gây hậu quả xấu.

Giai đoạn thứ tư của Mặt trăng

Nhận xét chung

Sau 22 ngày của chu kỳ Mặt trăng, bắt đầu giai đoạn giãn nở mới. Vì tác động Âm bên ngoài – sức hút của Mặt trăng và Mặt trời chồng lên nhau, mà năng lượng và chất lỏng dồn lên đầu. Vì Mặt trăng trong thời gian ban ngày nằm ở phía đối lập với Trái đất, , nên năng lượng hấp dẫn của cơ thể và chất lỏng có sự chuyển động ngược lại, tức là đi từ đầu xuống chân và kích thích vùng chân.

Trong giai đoạn thứ tư của Mặt trăng, các cơ quan được tích cực hóa ở phần ba thứ nhất là đầu

gối, toàn bộ hệ xương, da và hệ tiêu hóa; ở phần ba thứ hai – mắt cá chân, cổ tay, xương chân, thị giác; ở phần ba cuối cùng – hai bàn chân, chất lỏng của c3nhu động dạ dày-ruột. Nếu các bộ phận ấy của cơ thể bạn có bệnh tiềm ẩn, thì bệnh sẽ bộc lộ ra nặng lên. Ví dụ, ở phần ba thứ nhất, đó là thiếu chất nhờn ở các khớp, thấp khớp, rối loạn tiêu hóa, da nổi ban, bệnh vẩy nến; ở phần ba thứ hai – rối loạn tuần hoàn máu, đặc biệt ở chân; phù, ngất; ở phần ba cuối cùng – tuần hoàn máu tồi ở chân tay, phù, đau và co rút ở bàn chân, bệnh tinh thần-cơ thể.

Từ việc liệt kê các bệnh trên, ta thấy các bộ phận bên trên và bên dưới của cơ thể bị rối loạn, nếu máu dồn xuống bàn chân nhiều sẽ gây bệnh ứ máu ở chân, bệnh giãn tĩnh mạch, và sự thiếu máu ở não sẽ gây ngất; nếu máu rút khỏi tứ chi sẽ gây co giật, hiện tượng cử động kém và thấp khớp; dòng chất lỏng dồn từ trên đầu xuống chân sẽ "rửa" toàn bộ cơ thể, kéo chất xỉ ra ngoài mạnh tới mức da cũng được lôi cuốn vào quá trình làm sạch, vì thế da nổi ban và có các rối loạn khác.

Lời khuyên chung

Vì đây là giai đoạn cuối của chu kỳ Mặt trăng, nên mọi việc, mọi chu kỳ luyện tập và bảo vệ sức khỏe đều phải kết thúc vào thời gian này. Nhìn chung đây là giai đoạn thực hiện các biện pháp làm sạch cơ thể, tiến hành nhịn đói. Bởi vậy bạn hãy chú ý theo dõi mảnh trăng lưỡi liềm. Khi nó

lặn xuống chân trời, 3 ~ 5 giờ sau có thể thực hiện động tác Shankh Prashalana, tiến hành thụt tháo v. v... Sức hút về cùng một phía của Mặt trăng, Mặt trời và Trái đất sẽ giúp bạn thực hiện Shankh Prashalana một cách dễ dàng và thoải mái, nếu trước đó bạn chưa thực hiện được. Những người bị bệnh vì chất lỏng rút khỏi đầu, thời gian này nên làm động tác "trồng cây chuối", "lưỡi cày", "bạch dương".

Lời khuyên cụ thể

1. Lao động. Vì năng lượng hướng ra ngoài, có nguy cơ hao phí năng lượng, nên khối lượng công việc nên vừa phải và giảm dần cho đến ngày sắp có trăng non. Bạn hãy đi nhiều hơn, ngồi ít hơn, để máu khỏi dồn ứ dưới hai chân, thực hiện các động tác thể dục vung tay đưa chân nhiều hơn.

2. Thao tác lý liệu pháp. Ở đầu giai đoạn, các thao tác lý liệu pháp cốt giúp cơ thể chuyển từ chế độ co vào sang giãn nở, nhưng sau đó thì điều chỉnh cho cân bằng, để bù vào sự thiếu hụt máu bởi sức hút bên ngoài. Ví dụ, bạn bị ngất vì máu dồn từ đầu xuống chân. Điều bình thường hóa dòng máu lúc đó, bạn hãy xối nước lạnh vào người từ chân trở lên, sau đó nằm xuống, đắp chăn vùng vai để cho máu chảy lên vùng đầu. Trình tự xối nước lạnh vào chân như sau : thoạt tiên cho tia nước lạnh vào hai bàn chân, rồi lên đầu gối, đùi, bụng, sau đó lên đầu. Trình tự đó sẽ tạo điều kiện cho máu đi lên và đi vào trong. Nếu làm theo trình tự ngược lại, nghĩa là giội nước từ đầu

xuống, máu sẽ rút khỏi não, bạn sẽ nguy đó.

3. Ăn uống. Giống như đối với giai đoạn thứ hai. Hãy ăn ít dầu mỡ, không ăn thức ăn lạ và khó tiêu. Cơ quan tiêu hóa không khỏe như trong giai đoạn Dương, trọng tâm thì cứ "lăn" lên trên - xuống dưới, phá vỡ sự chuyển dịch bình thường của thức ăn trong ống dạ dày-ruột. Vì vậy dễ xảy ra rối loạn tiêu hóa trong giai đoạn này. Ở phần ba cuối cùng của giai đoạn này, nên sử dụng thức ăn dương và các loại gia vị vì chúng hỗ trợ đưa năng lượng lên trên, làm ấm cơ thể.

4. Thao tác làm sạch. Đem lại hiệu quả tốt nhất chính vào giai đoạn này. Tắm hơi sẽ giải phóng chất xỉ qua da rất hữu hiệu. Như đã nói, giai đoạn này rất tốt cho việc luyện tập Shankh Prashalana, cho việc làm sạch. Không phải ngẫu nhiên mà phụ nữ thường hành kinh vào giai đoạn này – mở ra kênh làm sạch bên dưới. Các chất xỉ, do sức nặng, lúc này tập trung ở vùng dưới bụng, nên việc thụt tháo nhỏ (sử dụng 100 gr nước tiểu đậm đặc) sẽ tống khứ được đủ loại chất xỉ tệ hại ra khỏi cơ thể. Nhịn ăn vào giai đoạn này là rất tốt. Năng lượng đi từ trong ra ngoài, sẽ hỗ trợ cho việc nhịn đói; sự làm sạch hướng xuống bên dưới sẽ tăng thêm tác dụng cho việc nhịn đói; hơn nữa đây là giai đoạn cuối của chu kỳ, nên cái đói sẽ giúp cơ thể chấm dứt chu kỳ một cách an toàn. Nên nhịn ăn vào ngày thứ 23, và ngày thứ 26. Ngày thứ 29 thì nên ăn uống vừa phải để giúp cơ thể chuyển sang chu kỳ mới.

Nếu bạn quyết định nhịn ăn một tuần lễ, thì nhất thiết hãy chấm dứt vào ngày thứ 29 của chu kỳ Mặt trăng, để giai đoạn phục hồi của bạn trùng với sự khởi đầu chu kỳ. Như thế sự phục hồi của bạn sẽ thuận lợi hơn hẳn. Nếu bạn đã quyết định nhịn ăn dài ngày, thì bạn cũng nên làm cho nó phù hợp với các chu kỳ Mặt trăng. Thực tế chứng tỏ rằng rất khó bắt đầu nhịn ăn vào giai đoạn thứ nhất và giai đoạn thứ ba của Mặt trăng. Có nhịn 0 thì hiệu quả làm sạch chất xỉ cũng rất hạn chế. Nhịn ăn dài ngày tốt hơn cả là nên bắt đầu vào giai đoạn thứ hai hoặc giai đoạn thứ tư, bạn sẽ dễ chịu đựng việc thiếu ăn, mà hiệu quả làm sạch cơ thể thì tăng gấp mấy lần. Sự phục hồi thì bao giờ cũng nên bắt đầu từ giai đoạn Dương của Mặt trăng, tức là giai đoạn thứ nhất và giai đoạn thứ ba, vì khi đó cơ quan tiêu hóa tự nhiên được khởi động, năng lượng trở nên tích cực.

5. Hái thuốc nam. Đặc điểm của giai đoạn này cho ta khả năng sử dụng cây cỏ để làm sạch cơ thể khỏi sỏi cát ở trong thận, bàng quang và túi mật. Để tận dụng giai đoạn này cho việc đẩy sỏi ra khỏi cơ thể, bạn nên biết điều này : Sức hút chung của Mặt trăng, Mặt trăng và Trái đất, trong giai đoạn này, lớn nhất khi con người ở phía ngược lại. Như vậy, nếu Mặt trăng (lưỡi liềm cuối tháng) ở trên đỉnh đầu ta vào lúc 12 giờ trưa, thì vào lúc 12 giờ đêm, Mặt trăng và Mặt trời sẽ ở đúng bên dưới ta, phía bên kia Trái đất. Bởi vậy, biện pháp đẩy sỏi ra khỏi cơ thể phải được tiến hành trước thời điểm ấy 1,5 ~

2 giờ. Bạn hãy ngâm mình nước ấm và uống nước sắc cây cỏ làm tàn sỏi. Sỏi sẽ được làm vỡ, đi ra mà không gây đau đớn, co giật.

Trong các giai đoạn Dương (giai đoạn thứ nhất và thứ ba của chu kỳ Mặt trăng), cơ thể có xu hướng co lại, và tất cả những gì đi vào cơ thể đều có xu hướng "ngấm sâu" vào bên trong mà tụ ở đó, thì ta nên sử dụng cây cỏ để làm cân bằng các chức năng của cơ thể, tích lũy các vi nguyên tố và các chất hữu ích khác.

Kinh nghiệm nhiều thế kỷ của khoa chiêm tinh đã chứng minh rằng những người sinh ra vào các cung Hoàng đạo khác nhau thì cần đến một số lượng các chất nhất định nào đó nhiều hơn, mới có thể hoàn toàn khỏe mạnh. Giờ đây, khi ta biết rằng ở giai đoạn thứ nhất và giai đoạn thứ ba của chu kỳ Mặt trăng, các chất khác nhau được tích tụ trong cơ thể, thì chúng ta hãy – bằng cách ăn uống và sử dụng cây cỏ, - đưa vào cơ thể những chất còn thiếu. Dưới đây là lời khuyên cho các tuổi theo cung Hoàng đạo.

1. **Bạch Dương** (21 tháng 3 – 19 tháng 4). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phốtphát kali. Cây cỏ – cải mù tạc, lô hội, tỏi. Các vitamin A, B_1, C. Các nguyên tố vi lượng – sắt. Các thực phẩm nên dùng – củ cải, táo (đặc biệt hỗn hợp xay củ cải – táo theo tỉ lệ 1:4); cà rốt, cần tây, hồ đào, rau bina.

2. **Kim Ngưu** (20 tháng 4 – 21 tháng 5). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa sunfat natri. Cây cỏ – cây

cơm cháy, đan sâm, cây chua me. Các vitamin A, E. Các nguyên tố vi lượng – đồng. Các thực phẩm nên dùng – bắp cải,hành, bầu bí. Đối với những người sống gần biển – hải sản.

3. Song Tử (22 tháng 5 – 21 tháng 6). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa clorua kali. Cây cỏ – cần tây, cây hoa bia. Các vitamin nhóm B, C, E và D. Các thực phẩm nên dùng – đậu, cần tây, mơ (đặc biệt ô mai), thịt nạc.

4. Cự Giải (22 tháng 6 – 21 tháng 7). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa canxi fluorua. Cây cỏ – mê điệt, độc hành. Các vitamin B_2, C, E. Các thực phẩm nên dùng – bắp cải, bánh mì, chanh, nho khô.

5. Sư Tử (22 tháng 7 – 23 tháng 8). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phôtphat magiê. Cây cỏ – đỗ tùng, mùi tây, thìa là. Các vitamin C, E. Các nguyên tố vi lượng – vàng. Các thực phẩm nên dùng – ngô, trứng, hải sản, xàlách.

6. Xử Nữ (24 tháng 8 – 22 tháng 9). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa kali sunfat. Cây cỏ – bạc hà, diếp xoăn. Các vitamin nhóm B. Các nguyên tố vi lượng – sắt. Các thực phẩm nên dùng – bánh mì, xàlách, quả phỉ.

7. Thiên Bình (23 tháng 9 – 22 tháng 10). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phôtphat natri. Cây cỏ – đồng thảo, bạc hà. Các vitamin A, E. Các nguyên tố vi lượng – mangan. Các thực phẩm nên dùng – lúa mì, cá, rau, quả vả, cam quít.

8. Hổ Cáp (23 tháng 10 – 21 tháng 11). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa sunphat canxi. Cây cỏ – ngải cứu, la cần. Các vitamin nhóm B, C và E. Các nguyên tố vi lượng – sắt. Các thực phẩm nên dùng – thiên môn đông, cải củ, mận, nước củ cải đỏ và táo.

9. Nhân Mã (22 tháng 11 – 21 tháng 12). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa đioxit silic. Cây cỏ – cây cối xay, đan sâm. Các vitamin C, E. Các nguyên tố vi lượng – thiếc. Các thực phẩm nên dùng – cà rốt, lúa mì, rau thơm, phòng phong, gan.

10. Dương Cưu (22 tháng 12 – 20 tháng 11). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phôtphat canxi. Các vitamin A, C và E. Các nguyên tố vi lượng – chì. Các thực phẩm nên dùng – cam quít, đậu ván, trứng.

11. Bảo Bình (21 tháng 1 – 19 tháng 2). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa clorua natri. Cây cỏ – cỏ ba lá, cỏ tụ hợp. Các vitamin C, E. Các thực phẩm nên dùng – mật ong, táo, phô-mai cứng, chanh.

12. Song Ngư (20 tháng 2 – 20 tháng 3). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phôtphat sắt. Cây cỏ – tảo dẹp, hoàng qua. Các vitamin D, C, E. Các nguyên tố vi lượng – sắt. Các thực phẩm nên dùng – dưa leo, đậu văn, hạnh đào, gan bò.

Chương 3

NHỊP SINH HỌC MỖI NĂM

Người nào muốn được thừa nhận đầy đủ và thật sự trong nghệ thuật chữa bệnh, trước hết phải căn cứ đặc điểm các mùa trong năm, không phải chỉ vì chúng khác nhau, mà mà còn vì mỗi mùa có thể gây ra những hậu quả hết sức khác nhau... Rất nhiều điều phụ thuộc vào các hiện tượng của khí quyển, bởi lẽ trạng thái của cơ thể thay đổi tương ứng với sự chuyển mùa.

Hippocrat

Lời khuyên đặc biệt

Trong giai đoạn thứ tư, ngày 23 bất lợi cho sinh hoạt vợ chồng, ngày 24 thì thuận lợi. Ngày thứ 28, 29 cần hạn chế tối đa sự hao phí năng lượng trong tất cả mọi chuyện. Cố giữ chừng mực và tiết kiệm sức lực cho sự chuyển hướng của năng lượng và chất lỏng trong cơ thể.

Nếu cơ thể không có khả năng kịp thời tuân theo tác động của lực hút, để chuyển từ co lại sang

giãn nở hoặc ngược lại, sự thay thế các dòng sẽ gây nên các hậu quả bất ngờ và tệ hại vào những ngày có các điểm đặc biệt : ngày thứ 8, 15, 22 và 29. Thực tiễn chữa bệnh của y học Tây Tạng và Đông y đã xác nhận điều đó. Người đầu tiên xác định căn cứ khoa học của những ngày bất lợi (đối với sức khỏe) này với đông đảo bạn đọc là tác giả sách này.

Bây giờ, khi ta đã biết cách bố trí của chu kỳ Mặt trăng, chúng ta có thể tránh khỏi 90% những sai lầm và thất bại trong việc xây dựng *qui trình bảo vệ sức khỏe của mình*. Không nên nghe theo các chỉ dẫn vô căn cứ nào khác. Chu kỳ Mặt trăng tự nhiên quả là chiếc chìa khóa vàng giúp ta giữ gìn sức khỏe ổn định và lâu dài.

Trái đất quay xung quanh Mặt trời không phải theo đường tròn đúng tâm, mà là lệch tâm. Bởi vậy đầu tháng 1 Trái đất gần Mặt trời hơn cả, và đầu tháng 7 – ở xa Mặt trời hơn cả. Kết quả là khoảng cách giữa Mặt trời và Trái đất thay đổi trong thời gian 1 năm khoảng chừng 4,8 triệu kilomet. Từ đó dẫn đến thay đổi hai ảnh hưởng chủ yếu nhất của Mặt trời là về lực hấp dẫn và ánh sáng, tức là Dương – nặng và Âm – nhẹ. Ví dụ, năng lượng, dưới dạng độ ấm nóng và ánh sáng, đi tới Trái đất thay đổi trong 1 năm đến 7%.

Đặc điểm các mùa và ảnh hưởng của chúng tới cơ thể con người

Ta từng có ba cung điện : một để sống vào mùa đông, một cho mùa hè và một cho mùa mưa trong

năm. Ta ở trong cung điện thứ ba suốt bốn tháng mưa, không hề ra ngoài. (Đức Phật.)

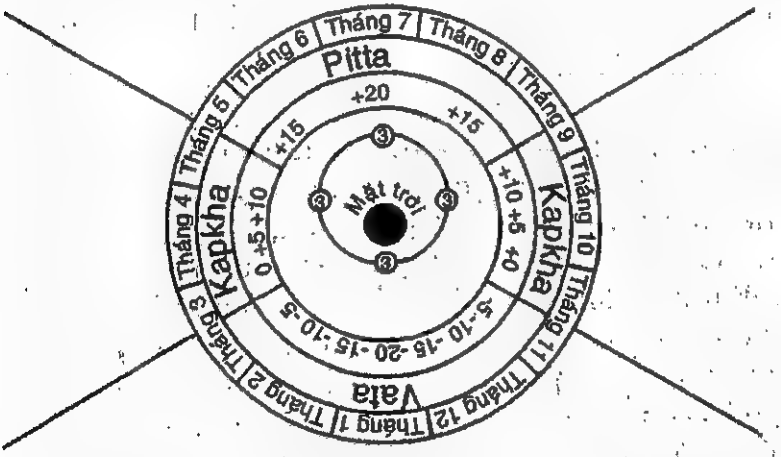
Các mùa trong năm thay thế nhau là do sự thay đổi số năng lượng đến từ Mặt trời. Những ngày hạ chí, ánh sáng ban ngày lâu nhất, bề mặt Trái đất tiếp nhận tối đa năng lượng Mặt trời. Những ngày đông chí, Trái đất tuy ở gần Mặt trời hơn cả, nhưng lại được đặt dưới dòng Mặt trời theo cách khiến ngày ngắn nhất và bề mặt nhận được năng lượng Mặt trời ít nhất. Những ngày Xuân phân và Thu phân, ngày và đêm bằng nhau. Số năng lượng Mặt trời mà Trái đất tiếp nhận là trị số trung bình giữa tối đa và tối thiểu, là tối ưu đối với các cơ thể sống và tích cực hóa sự sinh sản của chúng.

Ngoài sự thay đổi dòng năng lượng Mặt trời đến Trái đất, các thông số khác phụ thuộc vào dòng đó, như độ ẩm, ion hóa không khí, tỷ trọng oxy v. v... cũng thay đổi theo. Ví dụ, số ion không khí đạt mức tối đa từ tháng 8 đến hết tháng 9, ở mức tối thiểu từ tháng 2 đến hết tháng 3. Điều này, đến lượt nó, sẽ có ảnh hưởng đến tính tích cực của các cơ quan và hệ thống con người. Vì phổi hoạt động mạnh khi trong khí quyển có nhiều ion không khí, nên hoạt tính cao nhất của phổi là vào mùa thu. Tỷ trọng oxy cao nhất vào tháng 1 mùa đông, và thấp nhất vào tháng 6, tháng 7. Sự dao động ấy có ảnh hưởng mạnh tới hoạt động của toàn bộ cơ thể, nhất là thận. Thận hoạt động tích cực nhất vào mùa đông.

Những người Ấn Độ và người Tây Tạng thời xưa chia cả năm, giống như chia một ngày đêm, ra làm ba

mùa : "Kapha" (Nhầy), "Pitta" (Mật) và "Vata" (Gió). Muốn khỏe mạnh, đối phó tốt với tác động bất lợi của từng mùa trong năm, người ta định ra một lối sống đặc biệt, ăn những món phù hợp với thể tạng v. v...

Mùa "Kapha" có đặc điểm ẩm và mát, hoặc ẩm ướt; mùa "Pitta" – ấm và ẩm, còn mùa "Vata" thì ngược với mùa "Kapha", khô và lạnh. Vì điều kiện khí hậu miền trung nước Nga khác hẳn với điều kiện ở Tây Tạng và Ấn Độ, tôi xác định căn cứ vào dao động nhiệt độ, độ ẩm tại các vĩ độ nước ta trong vòng một nămvà thu được giản đồ "Các mùa trong năm", như sau :



Mùa "Kapha" ở nước ta xuất hiện 2 lần trong năm, vào mùa xuân và mùa thu. Cần nói thêm rằng tên gọi các tháng bằng tiếng Nga cổ phù hợp với bản chất của các quá trình tự nhiên. Mùa xuân, nằm trong mùa "Kapha" có tháng "Đổ nước" (tháng 4), một phần tháng "Tuyết tan" (tháng 3) và tháng "Cỏ" (tháng 5). Ở mùa

thu, thuộc mùa "Kapha" có các tháng "Lầy lội" (tháng 10), một phần tháng "Lá rụng" (tháng 9) và tháng "Nửa mùa Đông" (tháng 11). Mùa "Pitta" chiếm toàn bộ mùa hè, một phần nhỏ mùa xuân và mùa thu. Thời gian này nhiệt độ trên 10 ^{0} C. Tháng "Giông" (tháng 7) phản ánh thực chất của mùa này – là diễn biến dồn dập mạnh mẽ của các quá trình khí quyển trong tự nhiên. Mùa "Vata" chiếm toàn bộ mùa đông, tháng "U ám" (tháng 12), tháng "Tím tái" (tháng 1), tháng "Cóng" (tháng 2), một phần tháng cuối mùa (tháng 11) và một phần tháng đầu xuân (tháng 3). Thường thường nhiệt độ mùa này là thấp nhất trong năm, khí hậu khô và nhiều gió.

Mỗi mùa vừa kể vào thời gian hoạt động tích cực của chúng, các đặc điểm của mùa sẽ thấm vào cơ thể. Ví dụ, do ảnh hưởng của mùa "Kapha", cái lạnh và sự ẩm ướt dần dần tích tụ trong cơ thể, bắt đầu cản trở hoạt động sống bình thường của nó, với nhiều dấu hiệu bệnh lý đã miêu tả ở tập I bộ sách này. Vào mùa "Pitta", cái nóng ngột ngạt tích tụ trong cơ thể, còn vào mùa "Vata" – cái lạnh giá và khô hanh. Thường thường sự ẩm ướt tích tụ trong cơ thể ở mùa "Kapha" sẽ chuyển sang mùa "Pitta" hoặc mùa "Vata" sau đó, gộp với yếu tố bất lợi (nóng hoặc lạnh) tích tụ vào mùa này. Hậu quả là dẫn đến căn bệnh phức tạp rất khó chữa trị. Ví dụ, cảm lạnh thông thường vào mùa xuân và mùa hè lại biến chứng thành viêm phổi, cảm lạnh vào mùa thu và mùa đông lại biến thành viêm màng phổi. Các triệu chứng lẫn lộn với nhau, nguyên nhân gây bệnh xuất hiện ở những chỗ vốn không phải của chúng.

Để ngăn chặn ảnh hưởng tai hại của các mùa trong năm đối với cơ thể con người, trí tuệ dân gian đã đưa ra một loại biện pháp phòng ngừa, gồm :

1. Làm sạch cơ thể : ví dụ ăn chay của người Slavơ và của giáo dân theo đạo Hồi, "5 định thức" của người Tây Tạng.

2. Thực hiện lối sống nhất định theo từng mùa : mùa "Kapha", khi xung quanh ẩm và mát, thì sống trong nhà ấm và khô ráo, tích cực hoạt động để ngăn cản cái ẩm tích tụ trong cơ thể; mùa "Pitta" thì ngược lại, sống ở nơi mát và thoáng gió, vẩy nước có mùi thơm dễ chịu, không làm việc nặng; mùa "Vata", khi xung quanh khô và lạnh, thì sưởi ấm bên đống lửa, bôi dầu ô-liu lên da (để cơ thể khỏi bị mất nước và để giữ ấm).

3. Ăn các loại thức ăn nhất định. Ví dụ, mùa "Kapha", đó là thức ăn khô, ấm, có nhiều gia vị làm ấm để ngăn chặn tích tụ chất nhầy trong cơ thể; mùa "Pitta" - thức ăn mát, có nước, không gia vị, có vị chua, có tác dụng giữ nước trong cơ thể và không để nó bị nóng; mùa "Vata" – thức ăn nóng, có nước, có chất béo, nhiều gia vị làm ấm người.

Các cơ quan và chức năng của cơ thể người hoạt động tích cực theo mùa

Các mùa với sự thay đổi khoảng thời gian ban ngày và ban đêm (tức thay đổi số năng lượng nhận được từ Mặt trời) cùng tác động của sức hút Mặt trời – Trái đất – Mặt trăng, có ảnh hưởng rất mạnh tới

hoạt tính của 12 kênh năng lượng, và qua các kênh đó – tới hoạt động chức năng của các cơ quan liên quan. Ví dụ, ban ngày càng dài, thì các kênh (và các cơ quan liên quan) hoạt động ban ngày càng hoạt động mạnh; ban đêm càng dài, thì các kênh (và các cơ quan liên quan) hoạt động về đêm càng hoạt động mạnh. Y học hiện đại xác nhận bằng thống kê thực tế đó mà không miêu tả cơ chế ảnh hưởng. Bệnh nhồi máu cơ tim xảy ra nhiều nhất vào thời gian cuối thu, đầu đông; ít nhất vào tháng 8 – tháng 9. Theo số liệu soi ruột-tá tràng, bệnh viêm màng nhầy ống dạ dày-tiêu hóa xảy ra ít nhất vào mùa hè – đầu thu; nhiều nhất vào mùa đông và đầu xuân. Trong lượng của trẻ sơ sinh – cao nhất (3040 ~ 3120 gr) vào tháng 1, 2, 3; và thấp nhất (1940 ~ 3060) vào tháng 6,7,8.

Sở dĩ có các hiện tượng đó là vì hai lẽ :

- Vì dao động của dòng năng lượng Mặt trời;

- Vì dao động của sức hút từ Mặt trời.

Ta hãy xem xét trường hợp nhồi máu cơ tim xảy ra vào tháng 1. Bấy giờ, vào ban đêm, năng lượng sức hút nén lớn nhất của Mặt trời – Trái đất, vào vào ngày trăng tròn, là của cả Mặt trăng, sẽ tác động tới con người. Người nào mà các mô bị xơ cứng vì đọng xỉ, mất tính dẻo dai của các cơ, thì các mô sẽ bị rách vỡ dưới tác động của huyết áp, hoặc không cho máu lưu thông bình thường, kết quả là một phần cơ tim bị chết. Bệnh này ít xảy ra vào mùa hè, bởi vì các mô được nới rộng tối đa, không hề ngăn cản tuần hoàn máu.

Có thể lý giải việc sinh con có trọng lượng cao nhất vào mùa đông, là bởi sức hút lớn dần của bào thai nhờ sức hút tăng dần của Mặt trời giúp từ bên ngoài. Nhờ tác động cộng lại đó, trường hấp dẫn của đứa bé có thể giữ xung quanh mình nhiều vật chất hơn so với vào mùa hè, là lúc sức hút của Mặt trời nhỏ nhất.

Từ ảnh hưởng của các mùa như thế, đã có thể đưa ra những lời khuyên rất thiết thực. Ví dụ, những chị em hông hẹp, âm đạo không rộng v. v... thì nên sinh con vào mùa hè; còn muốn sinh con nặng cân, thì nên lập kế hoạch để sinh con vào giữa mùa đông.

Bây giờ ta hãy trở lại vấn đề hoạt động tích cực của các cơ quan và chức năng cơ thể con người vào các mùa khác nhau.

Trong một cuốn sách cổ của Ấn Độ, có một bài văn vần, đại ý như sau.

Ba tháng mùa xuân, mùa đâm chồi nảy lộc,
Hãy chú ý thời gian.
Sơn ca bắt đầu líu lo mùa này.
Bảy mươi hai ngày, Mộc – Gan tăng mạch đập.
Như tiếng hót sơn ca, nó trong trẻo vút cao.
Mười tám ngày còn lại nghe mạch đập của Trái đất – lá lách (Tì, tức hành Thổ).

Ba tháng mùa hè, mùa lá, mùa mưa.
Hãy chú ý thời gian.
Nghe tiếng chim cu gáy.

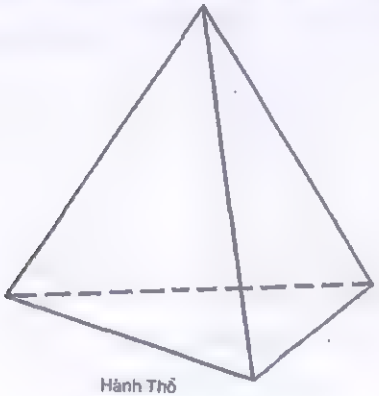
Bảy mươi hai ngày, Hỏa – Tim tăng mạch đập.
Mười tám ngày còn lại nghe mạch đập của Trái đất – lá lách.

Ba tháng mùa thu, mùa lúa chín, mùa hái quả.
Hãy chú ý thời gian.
Trên trời nghe tiếng chim vẫy cánh.
Bảy mươi hai ngày, Kim – Phổi tăng mạch đập.
Mười tám ngày còn lại nghe mạch đập của Trái đất – lá lách.

Ba tháng mùa đông, mùa băng giá.
Hãy chú ý thời gian.
Nghe văng vẳng tiếng hươu đen.
Bảy mươi hai ngày, Thủy – Thận tăng mạch đập.
Mười tám ngày còn lại nghe mạch đập của Trái đất – lá lách.

Bài thơ này tóm tắt Bí mật cơ bản của Vũ trụ, cụ thể là trình tự xây dựng nền tảng của toàn bộ Không gian và sự vận hành năng lượng trong không gian đó.

Ta hãy miêu tả ngắn gọn trật tự ấy.



Hành Thổ

1. Không gian bốn chiều. Hòn gạch đầu tiên của cái Không gian bốn chiều ấy là kim tự tháp tứ giác đều (các cạnh bằng nhau)

2. Bây giờ trên mỗi cạnh của kim tự tháp đó, ta xây dựng một kim tự tháp đúng như thế nữa, khách là ta được một hình gồm 5 kim tự tháp bằng nhau, mà ở giữa lả kim tự tháp đầu tiên. Cái kim tự tháp đầu tiên ấy chính là hành Thổ – làm nền tảng và ở giữa, còn bốn cạnh là bốn hành khác : Mộc, Hỏa, Kim, Thủy.

Cái hình gồm 5 kim tự tháp cho phép hiểu mối liên hệ giữa 5 hành, 12 kênh, 8 kênh đặc biệt (tích lũy), thời gian hoạt động của mỗi hành cũng như của các cơ quan liên quan với mỗi hành. Trong hình đó, 12 cạnh, tức 12 kênh, dòng năng lượng chảy theo đó; 8 góc – nơi năng lượng tụ tập; mỗi kim tự tháp gồm 720^0 (4 góc, nhân với 180^0) – con số 72 từ đó mà ra. Tổng số kim tự tháp là $5. 5 \times 72 = 360^0$.

Năng lượng vận hành trong hình này theo cách sau : vòng quanh 4 cạnh của mỗi kim tự tháp (ví dụ, Mộc) hết 72 ngày; đi qua một cạnh của kim tự tháp ở giữa (Thổ) hết 18 ngày và đi vào kim tự tháp tiếp theo (Hỏa), vận hành trong đó hết 72 ngày, cứ thế tiếp diễn.

Cơ thể con người như một vật thể trong không gian, cũng được tạo dưng theo nguyên lý (hoặc quy luật, hoặc cách thức) tương tự.; và năng lượng vận hành trong cơ thể cũng thế; còn "đưa" năng lượng vào hành nào là tùy năng lượng sức hút. Mùa hè,

nó hút trọng tâm của cơ thể chúng ta lên trên (về phía nam) – thì Tim, hành Hỏa, hoạt động mạnh; mùa đông, hút xuống dưới (về phía bắc), thì Thận (hành Thủy) hoạt động mạnh; mùa xuân, hút sang bên phải (về phía đông), thì Gan (hành Mộc) hoạt động mạnh; cuối cùng, mùa thu, hút sang bên trái (về phía tây), thì Phổi (hành Kim) hoạt động mạnh. Cứ sau 72 ngày hoạt động tích cực của mỗi hành trong bốn hành, nó lại đi qua trung tâm, tích cực hóa lá lách (được hiểu là tuyến tụy và dạ dày) trong 18 ngày. Đó là tiền đề lý luận chỉ dẫn cho ta biết nên làm gì và tránh cái gì vào các thời kỳ hoạt động tích cực của 5 hành (ngũ tạng – gan, tim, phổi, thận, tì vị).

Dưới đây là một số lời khuyên cụ thể :

1. Thời gian thuận lợi nhất để chữa bệnh cho một cơ quan nào đó chính là thời gian nó hoạt động tích cực nhất (ví dụ chữa bệnh gan vào 72 ngày mùa xuân).

2. Tiến hành biện pháp phòng bệnh cho các cơ quan yếu của cơ thể vào mùa đối lập với mùa mà nó hoạt động tích cực. Ví dụ nên giữ gìn cho tim vào mùa đông, cho gan – vào mùa thu, cho phổi – vào mùa xuân.

3. Việc làm sạch hoặc phục hồi cơ quan nên tiến hành vào thời gian cơ quan đó hoạt động tích cực nhất. Đối với gan, đó là vào mùa xuân, tim – mùa hè, phổi – mùa thu, dạ dày – cuối mỗi mùa.

4. Đừng bao giờ kích thích cơ quan đang hoạt động tích cực, vì theo quy luật khắc chế, nó sẽ đè nén thêm

cơ quan yếu đối lập. Chẳng hạn, kích thích thận vào mùa đông, sẽ có hại cho tim; ngược lại, kích thích tim vào mùa hè sẽ có hại cho thận. Cặp đối lập ga và phổi cũng tương tự.

Kết luận

Chúng ta đã xem xét luận điểm chủ yếu nhất của quá trình bảo vệ sức khỏe, đó là phải tính đến nhịp sinh học. Nhịp sinh học được phân tích từ các mặt : phát hiện các yếu tố ngoại cảnh qui định nhịp sinh học mỗi ngày, mỗi tháng và mỗi năm; phản ánh các nhịp sinh học đó ở cấp độ tế bào, năng lượng, chức năng và cấp độ chỉnh thể của cơ thể con người. Tac giả tốn 12 năm dày công nghiên cứu mới có được các kiến thức giới thiệu với bạn đọc như trên, các tài liệu, sách vở chỉ nói hết sức sơ sài về nhịp sinh học mà thôi. Bởi vậy, các kiến thức y học ở phần "Nhịp sinh học" là thuộc quyền tác giả; những ai muốn sử dụng chúng không phải chỉ đều bảo vệ sức khỏe cho bản thân mình, thì phải liên hệ với tác giả, nếu không sẽ bị coi là "đạo văn".

CỦNG CỐ SỨC KHỎE Ở TUỔI TRUNG NIÊN

Chương 1

ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC QUÁ TRÌNH LÃO HÓA CƠ THỂ CON NGƯỜI

Đặc điểm của quá trình lão hóa cơ thể con người là đa dạng, nhưng có thể chia chúng ra làm 2 nhóm lớn.

Nhóm thứ nhất cần phải kể đến là các quá trình xảy ra trong dạng trường năng lượng của con người (ý thức), còn nhóm thứ hai – các quá trình sinh học xảy ra trong cơ thể, trong các bộ phận, cơ quan, trong các mô và tế bào.

Đầu tiên, ta thử xem các quá trình nào xảy ra ở trong dạng trường năng lượng. Điều ta nhận biết được trước tiên là sự tăng nhanh một cách kỳ lạ của khối lượng cơ thể trong 20 năm đầu đời. Ví dụ, trong 9 tháng đầu tiên của cuộc sống, ở trong tử cung, khối lượng tăng 6 tỷ lần. Sau khi sinh ra cho tới tuổi 20,

khối lượng còn lớn lên trung bình là 20 lần. Tổng cộng, khối lượng của con người từ khi còn là tế bào trứng cho đến tuổi 20 tăng 120 tỷ lần !

Sau đó, thời kỳ 20–30-40 tuổi được coi như là một thời kỳ ổn định.

Khối lượng của cơ thể và các cấu trúc bên trong của nó được duy trì trong tình trạng tương đối ổn định. Sau thời kỳ này, bắt đầu quá trình tàn úa của cơ thể. Khối lượng của nó giảm đi, trong các cấu trúc của nó xảy ra nhiều sự thay đổi.

Như thế là, chúng ta có chuyện để bàn đến "Cái lò xo" hay là sức sống (trong thuật ngữ Hindu, cái đó được gọi là "Kun-da-li-nhi"). Ngay từ đầu đời của chúng ta, sức dồn ép hay áp lực của "Cái lò xo" lực rất lớn. Khối lượng của cơ thể tăng và thành hình rất nhanh. Sau đó, tiềm năng của sức sống bị tiêu phí đi một cách đáng kể, nhưng nó vẫn còn đủ để duy trì cơ thể chúng ta trong tình trạng ổn định. Việc này tiếp diễn từ 20-40 năm nữa sau khi chúng ta vừa đạt tới tuổi dậy thì. Và cuối cùng áp lực "lò xo" cuộc sống còn thuyên giảm đi nữa và rồi tuổi già ập tới.

Việc lên cái dây lò xo sống ở mỗi người phụ thuộc vào các nguyên nhân "nhân quả báo ứng". "Nhân quả báo ứng" càng tốt đẹp thì cuộc sống còn được kéo dài hơn và khỏe hơn. Việc tác động tới "nhân quả báo ứng" có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình một cách đáng kể và kéo dài nó.

Bởi lẽ tuổi thọ là rất cá biệt nên chúng ta sẽ bàn đến những yếu tố nào làm cho sức sống bị tiêu phí

nhanh chóng. Hóa ra là sự tiêu hao sức sống lớn nhất xảy ra khi hành vi xúc cảm không được kiểm soát. Hoạt động tư duy của chúng ta hoàn toàn dựa trên sự tiêu phí của loại năng lượng qúy giá này. Trong lúc có sóng cảm xúc thì năng lượng từ chúng ta trào ra. Chính vì thế, sau những trạng thái cảm xúc đó chúng ta cảm thấy mình trống rỗng. Con người điềm đạm về cảm xúc luôn luôn sống lâu hơn và trông tươi tỉnh hơn.

Ở nam giới, sự hao tổn tinh khí giống như sự hao hụt sức sống. Ở đây không có gì ngạc nhiên cả, vì chính tinh khí được tạo ra từ loại năng lượng kỳ lạ này, người đàn ông chi phí tinh khí càng nhiều bao nhiêu thì tiềm năng sống nam giới bị tiêu thụ càng nhanh bấy nhiêu. Có những phương pháp thiền và đạo riêng mà theo chúng thì năng lượng tạo ra tinh khí sử dụng để củng cố và làm cơ thể trẻ lại. Các nhà hiền triết thời xưa đã phân biệt rất rõ tác động của "lò xo" sống, đã tìm ra một loạt các biện pháp để lên dây và bằng cách đó họ có thể kéo dài thêm thời kỳ sống năng động. Ngoài điều này ra, các yếu tố đã được thể hiện một cách khẳng định cũng như phủ định trong sự tiêu hao năng lượng sống cũng đã được nêu ra một cách rõ ràng. Cân nhắc đến vấn đề này, một số khuyến cáo về lối sống phù hợp, về tư duy, về ăn uống, về các phương pháp vệ sinh, về việc uống các thuốc kích thích cũng đã được vạch ra.

Khoa học hiện đại đã đóng góp một phần lớn vào việc nghiên cứu các quá trình sinh học thuần túy xảy ra trong cơ thể con người. Khoa học cũng đã giải

thích rõ ràng các quá trình ốm đi và lão hóa được bắt đầu ngay sau khi cơ thể con người đạt tới tình trạng phát dục. Dù vậy, có một số sự thay đổi bất lợi được bắt đầu từ trước đó. Ví dụ, ngay trong thời thơ ấu, tuyến ức có nhiệm vụ bảo vệ miễn dịch của cơ thể suy giảm đi, độ co giãn của thủy tinh thể mắt cũng giảm xuống theo và cùng với nó là khả năng xem xét các vật thể ở khoảng cách gần cũng như một loạt các chức năng khác cũng bị suy giảm.

Nếu xem xét đến các quá trình về mặt sinh học của sự lão hóa xảy ra trong cơ thể con người, thì cần phải chia ra các điểm sau.

Một trong những quá trình đáng kể hơn cả là sự đọng xỉ dẫn đến mất đi sự điều chỉnh cơ thể đầy giá trị từ phía trường năng lượng (ý thức). Chính cơ thể được điều khiển đến tận mức tế bào bằng các hệ sau: hệ năng lượng, hệ kinh lạc, hệ thần kinh và hệ nội tiết.

Sự điều hành bởi hệ năng lượng cho ta thấy bộ phận nào hoặc tế bào nào ở đâu, có dạng nào, thực hiện các chức năng nào.

Sự điều hành bằng hệ kinh lạc sẽ phối hợp hoạt tính bên trong của các bộ phận với môi trường bên ngoài trong thời gian một ngày và các mùa trong năm. Nhờ có sự điều hành này mà các bộ phận chính (phổi, ruột già, dạ dày, tuyến tụy, tim, ruột non, thận, bàng quang, màng ngoài tim, gan và túi mật) làm việc năng động 2 giờ trong thời gian một ngày đêm, và 72 ngày trong mỗi mùa của năm. Điều này cho phép cơ

thể làm việc đúng cách, chuyển từ chức năng này qua chức năng khác. Ví dụ, hệ thống tiêu hóa của con người làm việc theo cách sau : từ 7 đến 9 giờ dạ dày hoạt động là chủ yếu, từ 9 đến 11 giờ - tuyến tụy; từ 13 đến 15 giờ - ruột non; và sáng ngày hôm sau, từ 5 đến 7 giờ, từ cơ thể thức ăn đã tiêu hóa sẽ được thải ra ngoài.

Sự điều hành bởi hệ thần kinh cho phép con người tích cực hóa theo ý muốn hàng loạt chức năng vận động và bảo đảm năng lượng cho chúng, ví dụ sau khi đi bộ chuyển ngay sang chạy. Các xung động thần kinh có tính chất điều tiết sẽ được gửi đến từng cơ quan và tế bào cơ thể.

Sự điều hành bởi hệ nội tiết có ảnh hưởng điều tiết đối với các bộ phận và các tế bao bằng cách nhờ hoocmôn do máu mang đi khắp cơ thể. Khác với ảnh hưởng thần kinh, ảnh hưởng này tồn tại dài hơn. Nó dường như tiếp tục công việc của điều hành thần kinh nhưng chỉ làm việc trên cơ sở vật thể.

Khi cơ thể con người bị đóng xỉ thì quá trình điều hành bị phá vỡ ở tất cả 4 cấp độ ấy. Điều hành bởi hệ năng lượng trở nên xấu đi vì các phần nhỏ lạ có trong cơ thể làm phân tán ánh sáng và hình ảnh của vật cần thiết trở nên không rõ, hình bị trôi. Hình dạng tế bào, cấu trúc bên trong bình thường bị mất đi (Người ta thường so sánh quá trình này với một chiếc gương soi. Bạn hãy ngắm mình qua gương và bạn thấy hình ảnh của mình rõ nét. Nhưng nếu về sau, gương bị phủ một lớp bụi thì hình ảnh sẽ trở nên không rõ ràng. Lau bụi đi, hình ảnh sẽ được phục hồi lại).

Điều hành bởi hệ năng lượng là sự tạo thành năng lượng, cho nên những chấn động cảm xúc mạnh làm thay đổi nó. Nếu các chấn động ấy thường xảy ra và kéo dài, thì chúng phá vỡ sự điều hành bình thường, dẫn đến xuất hiện bệnh mãn tính và dai dẳng.

Sự điều hành bằng hệ kinh lạc bị xấu đi bởi lẽ chính kênh kinh lạc là một thứ chất siêu dẫn, theo đó các điện tử tự do chuyển động và phân tán, và nếu nó không được làm sạch thì xảy ra sự phân tán năng lượng hoặc tắc nghẽn.

Hoạt động sống mà không tính toán đến hoạt tính nhịp sinh học 2 giờ, sẽ làm thay đổi rất mạnh tuần hoàn năng lượng trong các kênh kinh lạc. Ví dụ, việc ăn vào buổi đêm kéo đi năng lượng của thận, bọng đái, màng ngoài tim và hướng nó về dạ dày. Điều này phá vỡ hoạt động theo nhịp sinh học của các bộ phận, dẫn tới làm hao mòn cơ thể và gây đọng xỉ.

Sự điều hành bằng thần kinh và nội tiết bị xấu đi là bởi vì nó xảy ra qua các màng tế bào. Nếu việc điều hòa bằng năng lượng bị kém đi do "bụi xỉ", thì các màng tế bào đánh mất hình dạng ban đầu của mình và không thể truyền đầy đủ xung thần kinh điều hòa hoặc ảnh hưởng hoocmôn. Do đó, để giữ việc điều hòa ở mức đủ cao thì cơ thể cần phải sản sinh ra nhiều hơn các chất truyền dẫn-trung chuyển (truyền ảnh hưởng thần kinh) và hoocmôn. Việc này làm hao mòn quásớm hệ nội tiết và chứng tắt kinh sớm. Sự dồi dào hoocmôn tác động đến "Các mô thần kinh - Đích bắn" gây ra các bệnh ung thư (ví dụ, việc sản xuất các

hoocmôn sinh dục mà tăng lên sẽ dẫn tới các khối u vú và tử cung ở phụ nữ, còn ở nam giới, thì dẫn đến các khối u tuyến tiền liệt).

Như vậy, sự tồn tại của các chất xỉ có đặc tính năng lượng (thể hiện ở dạng cảm xúc) và trong trường năng lượng, trong thân thể sẽ dẫn tới hiện tượng già trước tuổi và các bệnh khác kèm theo. Ví dụ, tính uyển chuyển mềm mại của cơ thể bị mất đi nói lên một điều là mô liên kết (chất tạo keo) chính là một cái khung mềm của cơ thể đã bị nhiễm bẩn bởi chất xỉ. Bằng cách đó việc nuôi dưỡng các tế bào công tác bị phá bỏ-đó là tổ chức cơ, thận, gan, phổi, tuyến tụy... Tất cả những điều đó góp phần làm tiêu hao chức năng của bộ phận đó hay bộ phận khác và là nguyên nhân của sự già trước tuổi và gia tăng bệnh tật-bạn đồng hành của tuổi già.

Đọng xỉ cơ thể dẫn tới việc thay đổi môi trường bên trong theo xu thế thối rữa. Cái mùi đặc trưng tỏa ra từ người già phản ánh hiện tượng này. Cùng với sự thay đổi môi trường bên trong xuất hiện các điều kiện đối với từng loại khác nhau của các bệnh miễn dịch, cơ thể bị suy yếu, xuất hiện đủ mọi ký sinh trùng ở dạng u thịt (polip), hạt cơm (mụn cóc), những hạt này có thể dễ dàng biến thành các khối u nguy hiểm.

Mô gân là nền tảng của các vách thành mạch máu. Tính mềm mại nhu động của nó bị mất đi gây nên những khó chịu lớn và đột ngột như đứt mạch máu, chuyện này thường xảy ra ở lứa tuổi trung niên và tuổi già.

Gan bị nhiễm bẩn bằng chất xỉ dẫn tới tăng huyết áp ở cửa chính - đó là rối loạn nghiêm trọng sự tuần hòan máu tĩnh mạch. Đình trệ máu tĩnh mạch làm cho công việc của tất cả các bộ máy tiêu hóa kém đi một cách tồi tệ, làm giãn ven các chi dưới, gây ra bệnh trĩ.

Do phần lớn các quá trình trao đổi chất được thực hiện ở gan, gan làm việc kém đi dẫn tới sự ngưng trệ đáng kể ở khu vực này, làm xuất hiện các rối loạn tương ứng và sau đó là bệnh tật.

Sự lưu lại chất xỉ trong ruột già diễn ra rất mạnh, từ đó chúng đi vào máu và sau đó gây ngộ độc cơ thể.

Một trong những nhà bác học vĩ đại lần đầu tiên chú ý đến vấn đề này là I.I. Met-nhi-cốp. Làm sạch ruột già và điều chỉnh hoạt động bình thường của nó là nhiệm vụ hàng đầu trong ngăn chặn tuổi già tới sớm.

Để không làm bạn đọc quá tải bởi các thuật ngữ khoa học chuyên ngành, chúng tôi sẽ mô tả ngắn gọn, ở đâu còn quan sát được các quá trình lão hóa sinh học và cái gì là nguyên nhân của chúng.

Các phân tử ADN là cơ sở của bộ máy di truyền, chúng thường xuyên bị thương tổn bởi các tác nhân vật lý (ví dụ nhiệt tự nhiên) hoặc bởi các tác nhân hóa học (ví dụ các gốc tự do). Kết quả của việc này là quá trình phân chia các tế bào bị phá vỡ, xác suất biến dạng (đột biến) của chúng tăng lên.

Những thay đổi lớn xảy ra trong các màng tế bào. Vấn đề là ở chỗ, trong màng có các cơ quan thụ cảm

đặc biệt, chúng phản ứng trước các tín hiệu điều khiển phát ra từ cơ thể. Ví dụ, trong các màng có các cơ quan thụ cảm (các prôtit đặc biệt) phản ứng trước các hoocmôn đã được xác định :truyền dẫn xung thần kinh. Nếu các cơ quan thụ cảm của màng làm việc kém thì tế bào được điều hành bởi cơ thể sẽ kém đi và làm việc cũng kém đi.

Và cuối cùng, trong chính các tế bào xảy ra sự tích lũy các chất xỉ do sự trao đổi chất tạo nên trong quá trình hoạt động sống bình thường, ví dụ, các nhà khoa học xác định rằng; trong các tế bào não, càng nhiều sắc tố Lipôfuxin (Lipôfuxin là sản phẩm ôxi hóa trội và trùng hợp chất béo và lipít-prôtit) bao nhiêu thì tế bào đề kháng lại những ảnh hưởng có hại của môi trường xung quanh càng kém đi bấy nhiêu, quátrình lão hóa bộc lộ càng rõ nét bấy nhiêu.

Tổng kết sự mô tả các nguyên nhân già trước tuổi của mỗi con người, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng phụ thuộc vào hoạt tính xúc cảm và sự đọng xỉ của cơ thể.

Thể tạng của cá thể và tốc độ lão hóa

Những điều được trình bày ở trên sẽ là không đầy đủ nếu không tính đến 2 yếu tố quan trọng. Yếu tố thứ nhất là ở tất cả mọi người, các quá trình thời gian trôi qua theo nhiều kiểu khác nhau. Vì vậy một nhóm người này sẽ già đi nhanh hơn nhóm người khác. Yếu tố thứ hai dựa trên cơ sở là: tỉ lệ những năng lượng tạo ra trường năng lượng của cơ thể, ở những người khác nhau thì thay đổi khác nhau trong

suốt cuộc đời. Vì vậy mà ở lứa tuổi trung niên một số người có các điều kiện thuận lợi hơn so với những người khác, và do đó cuộc sống của họ có "chất lượng" hơn. Cả 2 yếu tố này đều dựa trên thể tạng của mỗi con người cụ thể. Sự vận dụng khéo léo các đặc điểm thể tạng riêng sẽ giúp bạn tránh được một loạt những vấn đề hệ trọng tới sức khỏe và kéo dài cuộc sống.

Chúng ta sẽ phân tích những đặc điểm này một cách cặn kẽ. Ở những công trình trước đây (Hãy xem các tập I, II của bộ sách "Phương pháp tự chữa bệnh"), chúng tôi đã nói rằng có 3 nguyên lý sống làm cơ sở cho mỗi một cơ thể, đó là "GIÓ", "MẬT" và "CHẤT NHẦY". Nếu lấy những vật tương đương ở dạng năng lượng của chúng thì nguyên lý sống "GIÓ" sẽ là năng lượng dao động xoay tròn; "MẬT" là năng lượng điện từ, ánh sáng và nhiệt; "CHẤT NHẦY" là năng lượng trọng lực và không gian.

Nếu ta xem xét con người thuộc thể tạng "GIÓ" có tính đến sự phân phối năng lượng thì hóa ra là trong một thể tích nhỏ của không gian có các quá trình lưu thông nhanh. Điều này có nghĩa là thời gian sinh học ở trong cơ thể con người trôi đi nhanh. Do số lượng nhỏ của năng lượng dẫn lực và không gian nên cơ thể đó giữ nước và nhiệt không tốt. Vì lý do này mà ở lứa tuổi trung niên, cơ thể của những người này bị tiêu nước nhanh hơn, còn các men thì mất đi hoạt tính vì thiếu nhiệt độ cần thiết. Kết quả là những người này có tuổi thọ ngắn nhất và khi ở tuổi già sẽ bị các bệnh ứ đọng muối, vữ mạch máu, khó cử động các khớp.

Những người có thể tạng "CHẤT NHẦY" ở trong các điều kiện phần nào tốt hơn so với những người có thể tạng "GIÓ". Nhờ có đầy đủ không gian và năng lượng trong lực nên cơ thể của họ ở tuổi già giữ nước tốt, "hơi co lại", trong cơ thể quá trình tuần hoàn diễn ra tốt hơn. Thời gian sinh học trong cơ thể lớn trôi đi chậm rãi hơn, chính vì các thể tích không gian lớn đã bắt đầu phát huy tác dụng. Kết quả là những người ấy sống lâu hơn hẳn. Ở tuổi già, các bệnh thường có tính chất khối u. Cũng khá phổ biến là tình trạng tiêu hóa kém. Bởi vậy, các bệnh ung thư, tiểu đường, thường gặp ở những người trung niên béo mập, và trong trường hợp này khả năng miễn dịch bị suy giảm đáng kể (không đủ năng lượng điện từ để duy trì hoạt tính cao cho các chất men).

Những người có thể tạng "MẬT" thì ở vị trí giữa "GIÓ"và "CHẤT NHẦY". Cơ thể của họ được sưởi ấm tốt, hoạt tính men đủ cao. Ở lứa tuổi trung niên, họ luôn thấy đủ khỏe. Những vấn đề chính ở những người này xuất hiện chỉ ở lứa tuổi đã trưởng thành, chín chắn. Chúng liên quan với hiệu suất nhiệt mạnh của cơ thể, dẫn tới các chứng loét ống dạ dày-tá tràng, các bệnh về máu (trong gan vì nhiệt độ cao nên xảy ra việc suy giảm mạnh các hồng huyết cầu và tạo thành mật), bệnh về da, dẫn tới tính dễ nổi nóng và cáu bẳn. Đối với những người này các vấn đề đặc trưng nhất là thị lực, rụng hoặc bạc tóc.

Những người thuộc loại có thể tạng hỗn hợp "CHẤT NHẦY", "MẬT" ở trang thái tốt nhất trong lứa tuổi trung niên. Trong trường hợp này cơ thể không chỉ

giữ nước và có "dự trữ" thời gian tốt, mà còn duy trì được các phản ứng men và các khả năng sinh nhiệt ở mức độ cao.

Nếu bây giờ tổng kết lại thì dường như là mỗi một con người cụ thể sẽ già đi một cách riêng. Điều này liên quan đến tốc độ già đi của cơ thể con người, liên quan đến các đặc thù của quá trình lão hóa và phát sinh bệnh tật.

Như vậy, chương trình ngăn chặn tuổi già cần trước hết tính đến các đặc tính cá thể (mặc dù vẫn có các khuyến cáo chung cho tất cả mọi người).

Đồng thời phải tính đến cả sự khác biệt về giới tính.

Chương 2

CÁC PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN NGĂN CHẶN TUỔI GIÀ

Thực tế đã chỉ ra rằng, những người kiên định về mặt tinh thần – cảm xúc thì giữ được sức khỏe lâu hơn. Trước cùng một sự kiện này hay một sự kiện khác, con người có những thái độ khác nhau. Ví dụ, hồi năm 1991, trong thời M. Goócbachôp, đã có một lần đổi các loại tiền có mệnh giá lớn; nhiều người đã không kịp đổi những đồng tiền của mình. Kết quả là đối với ai đó thì đây là một sự ngộ nhận đáng tiếc, đối với ai đó nữa thì đây là một thảm kịch được kết thúc bằng sự tự sát.

Xã hội hiện đại đã tạo ra biết bao điều tệ hại trong ý thức của con người, đó là nguyên nhân đầu tiên của sự rút ngắn cuộc đời, của sự xuất hiện đủ loại bệnh hoạn. Trong xã hội này, ở đâu không có những sự cấm đoán, không có các kiểu kiềm chế

khác nhau, thì những người ở trong những điều kiện sống khủng khiếp hóa ra lại sống lâu hơn là những người sống trong xã hội văn minh. Kinh nghiệm từ những người sống lâu của bộ tộc Khun-da xác nhận điều này. Dân tộc thiểu số này có tất cả 15 ngàn người. Họ không hề biết đến bệnh tật là gì.

Trong số những nhà thám hiểm tìm ra bộ tộc này, có bác sĩ quân y tài năng Mark Kerryson đã 14 năm sống ở những vùng lân cận biên giới phía bắc Kashmir. Trong khi còn đang tại ngũ, Mark Kerryson giao du một cách gần gũi, gắn bó với nhiều bộ tộc không mắc bệnh sống ở giữa Tây Tạng, Trung Quốc, Afghanistan và Pakistan.

Chính tại nơi đó ông đã không ngờ gặp được dân tộc Khun-da. Thể hình đẹp của những con người này và khả năng làm việc cao của họ đã thu hút ông. Vào lúc đó các thầy thuốc không quan tâm đến những người khỏe mạnh. Họ chỉ chú ý đến những người ốm đau, các chứng bệnh và sự khó chịu trong người của họ. Trong số những người Khun-da, không có ai bị bệnh, ngoại trừ một vài trường hợp gãy xương và viêm mắt.

Đây là một dân tộc tương đối nguyên sơ và rất nghèo. Họ sống ở địa hình núi non, đất đai hầu như không có một chút màu mỡ phì nhiêu. Thay cho rừng là những khoảng đất không lớn có cây trái, còn mỗi mảnh đất trống thì để dành trồng rau và khoai tây. Nước thì quý như vàng: mưa ít chỉ có ở những tháng mùa đông. Dân chúng buộc lòng phải dùng hệ thống kinh mương dẫn nước từ xa.

Những con bò bé nhỏ, dê và cừu gầy gò gặm cỏ ở các sườn núi đầy sỏi đá. Trong những điều kiện như thế thì động vật cho rất ít sữa, mỡ lại còn ít hơn. Một con bò cái cho không hơn 2 lít sữa một ngày, cừu nói chung là không cho sữa, còn dê cho sữa ít nhất. Thịt của những con vật này nhiều gân và hoàn toàn không có mỡ.

Trong những điều kiện này, con người chỉ lo cứu đói, đặc biệt vào mùa đông. Họ tránh rét trong những căn nhà bằng đá nhỏ không có cửa sổ và tất cả chỉ có một lỗ dùng làm ống khói, nó cũng được dùng để thông hơi. Chẳng có đồ đạc gì, cả gia đình ở cùng một chỗ : ngủ, ăn, sinh con đẻ cái đều ở trên các ghế đá được đục dọc theo tường. Gia súc cũng được "bố trí" ở các "hành lang nhỏ". Vì ở các vùng phụ cận không có rừng, nên cũng không có luôn củi để sưởi ấm và đun nấu. Lửa ở trong các lò được giữ nhờ cành và lá khô, đủ để nấu ăn, nhưng không đủ để giặt và tắm. Vì vậy, mọi người tắm rửa(và giặt quần áo) chỉ bằng nước lạnh.

Hơn thế nữa họ không sản xuất được xà phòng, không có mỡ động vật, không có ôliu để làm ra dầu thực vật.

Dân tộc này đã sống như thế đó: không tắm hơi, không nước nóng và không xà phòng.

Không đủ thức ăn có nguồn gốc thực vật

Vào những tháng mùa đông, con người ăn uống bằng những phần dự trự ít ỏi hòa thảo (dạng hạt) và mơ khô. Đầu mùa xuân họ thu gom cỏ, sau đó là rau khi chưa đến thời kỳ thu hoạch vụ mùa hòa thảo. Những người Khun-

da không biết chữ, chỉ có con em của những gia đình cố dòng dõi khá giả được học ở những trường giáo lý đạo Hồi mới biết đọc và viết. Dân tộc này không có nền thi ca riêng của mình. Họ không biết đến nghệ thuật, điêu khắc, hội họa, không biết nghề khắc gỗ và dệt vải.

Trong khoảng từ 8 đến 10 tháng ấm áp, những người Khun-da sống ở ngoài trời. Họ ngủ, làm việc, vui chơi giải trí, cưới vợ, sinh con và chết không phải ở trong nhà. Cả gia đình gồm những đứa con trai, vợ của chúng, cháu và chắt sống chung với nhau. Con trẻ ngay từ lứa tuổi nhỏ nhất đã thấy tất cả những gì diễn ra trong gia đình của chúng và của những người hàng xóm từ lúc sinh ra cho đến khi chết.

Có ý kiến cho rằng những cuộc hôn nhân giữa những người bà con gần gũi là có hại đến sức khỏe, thể chất và tinh thần của thế hệ con cháu sau này. Những người đại diện cho dân tộc này liên tục duy trì trong thời gian nhiều thế kỷ điều cấm kỵ hôn phối trong một gia đình và thậm chí ngay trong một làng, mọi người chỉ được kết hôn với các thành viên khác trong dân tộc nhỏ bé của mình.

Theo truyền khẩu từ thế hệ này qua thế hệ khác, thì dòng máu lạ bên ngoài không chảy trong mạch máu của dân tộc này. Cả một dân tộc tính được khoảng một ngàn hộ gia đình lớn. Thật là không khó khăn gì để kể ra những hậu quả tai hại của các cuộc hôn nhân giữa những thành viên của dân tộc thiểu số sống cách ly hẳn với các dân tộc láng giềng của mình, không chỉ bằng núi non hiểm trở và những vực sâu mà còn bằng cả những tập quán và tín ngưỡng khác nhau. Vậy mà

bất chấp tất cả, mỗi một người đại diện của dân tộc này đều có một sức khỏe tuyệt vời.

Có một yếu tố làm cho Mark Kerryson lý thú hơn cả là không phát hiện ra được một bệnh nào trong các bệnh mà ở lứa tuổi cao niên y học hiện đại nhìn nhận như là một "chuyện thường tình". Răng, mắt trong tình trạng rất tốt, ngay cả bệnh viễn thị thường bắt đầu phát triển ở những dân tộc văn minh tuổi từ 45, căn bệnh đó cũng không có ở đây. Tương tự như thế với các chứng bệnh về tim mà nền văn minh của chúng ta tuyên bố là "hiện tượng bình thường và không tránh khỏi" ở tuổi già.

Ở lần khảo sát thứ hai đến với những người Khun-da, Mark Kerryson đã sống cùng nhà với họ, nghiên cứu về lối sống. Khi nhận xét sức khỏe tuyệt vời của họ, ông ta có đề cập cặn kẽ đến 3 khía cạnh.

1. Tính kiên nhẫn đặc biệt:

Mark Kerryson nói rằng người Khun-da có hệ thần kinh vừa khỏe như dây thừng, dây chão, vừa mảnh mai vừa mềm mại như dây đàn, dây tơ. Họ không bao giờ tức giận và không phàn nàn kêu ca. Họ không lo lắng bồn chồn và không biểu lộ sự sốt ruột, không cãi vã nhau và với một vẻ bình tĩnh thanh thản, họ chịu đựng sự đau đớn, những chuyện không vui, tiếng ồn ...

2. Yêu đời

Những người Khun-da hay cười, họ luôn ở trong trạng thái tinh thần tốt ngay cả khi đói và khi phải chịu lạnh giá.

3. Khả năng lao động cao

Hiểu theo nghĩa rộng của từ đó, cả trong lúc làm việc, cả trong điệu nhảy múa, cả trong các trò chơi (điều này dễ thấy ngay). Đối với người Khun-da, việc đi bộ 100-200 cây số là chuyện thường tình như khi chúng ta thực hiện một cuộc dạo chơi ngắn ngủi quanh nhà. Họ dễ dàng leo lên tận núi cao để truyền cho ai đó một tin mới và quay trở về nhà một cách tươi tắn và vui vẻ.

Khía cạnh thứ nhất chứng tỏ rằng trong trường năng lượng, cuộc sống của người Khun-da không có những con sò năng lượng thông tin phản ứng lại các kích thích khác nhau, phản ứng lại sự không muốn chịu đựng, không có những khuynh hướng khoa trương ích kỷ.

Khía cạnh thứ hai chỉ rõ rằng những người này không cho phép mình sống tiêu cực làm hại đến cơ thể, họ thường tạo ra năng lượng có tác dụng tích cực củng cố cơ thể.

Khía cạnh thứ ba là hiệu quả của 2 khía cạnh đầu tiên. Khi mà trong trường năng lượng không có những khuyết tật năng lượng thông tin và cuộc sống thường được bổ sung năng lượng tích cực yêu đời, có thể hoạt động ở mức cao nhất. Nó trở nên không mệt mỏi một cách thật sự.

Trên cơ sở của phần trên ta thấy rõ rằng, ý nghĩa hàng đầu trong việc ngăn chặn tuổi già và các bệnh liên quan tới nó phụ thuộc vào tình trạng chất lượng của trường năng lượng (có nghĩa là phụ thuộc vào ý

thức của chúng ta). Để cho rõ hơn, chúng ta sẽ bàn đến các phương pháp giúp làm sạch và phục hồi các cấu trúc của dạng trường năng lượng đó.

Có thể chia những phương pháp này làm 3 nhóm lớn. Nhóm thứ nhất ta kể đến là các phương pháp giúp ta làm sạch trường năng lượng khỏi những dồn ép về tâm lý mà ta gọi là "Những con sò", nhóm thứ hai giúp ta phục hồi các mối liên kết giữa trường năng lượng với thân thể; và nhóm thứ ba là các phương pháp giúp phát triển một cách đúng đắn tư duy tích cực.

Làm sạch trường năng lượng

Bây giờ chúng ta mô tả phương pháp làm sạch trường năng lượng đã được kiểm chứng, có hiệu quả và giản đơn.

Bản thân phương pháp này dựa trên những nguyên tắc thúc đẩy lẫn nhau sau đây, vừa tác động tới mặt năng lượng học cuả cơ thể, cũng như tới mặt sinh lý học của nó.

Thở tuần hoàn

Thở được sử dụng để bảo đảm tới chỗ "Các con sò" và những "méo mó" trường năng lượng. Thở ở đây có ý muốn nói tới bất kỳ dạng thở nào đáp ứng được các tiêu chuẩn sau đây:

— Hít vào và thở ra kết nối chặt với nhau đến nỗi không có chỗ ngắt hơi dừng nghỉ.

— Thở ra thật thoải mái, thật tự nhiên sau khi hít vào.

— Hít vào và thở ra qua mũi. Trong một số trường hợp được phép thở qua mồm.

Kết quả của thở tuần hoàn nhanh (60-80 lần/phút) là năng lượng được bơm ép vào tinh thần và sự tuần hoàn của nó được gia tăng. Bằng cách đó, con người trong khi thở vẫn cảm nhận được dòng năng lượng, cảm nhận được nó bị phong tỏa ở đâu (đau, giãn nở) bằng "con sò" hoặc "sự méo mó". Không khí tràn vào phổi trong một số lượng hạn chế, bởi vì nó đang tuần hoàn hoặc "dao động" ở vùng mũi hầu. Đây là điều đặc biệt quan trọng của cách thở này. Bạn không hít không khí vào phổi, mà là đẩy không khí trong vùng mũi hầu nhờ cả động tác ngửi gấp gáp và thở ra thụ động.

Với cách hô hấp này – hít vào chủ động, thở ra thụ động, - sẽ tích cực hóa bộ phận giao cảm của hệ thần kinh thực vật, là bộ phận :

- tăng cường các quá trình trao đổi chất trong cơ thể;

- nâng cao hàm lượng hồng huyết cầu, đường và hoocmôn trong máu;

- ngăn chặn sự tiến triển của các quá trình viêm và dị ứng (các corticoit thượng thận có tác dụng chống viêm mạnh);

- tăng huyết áp;

- mở rộng phế quản.

Do không khí tựa hồ đứng im trong phổi, mà trong cơ thể sẽ tích tụ axit carbonic, kết quả là da đổ mồ hôi. Các dấu hiệu này (dòng năng lượng, giãn nở ở

vùng bị dồn ép, đổ mồ hôi) chứng tỏ rằng bạn đã thở đúng cách. Nói khác đi, cách thở này làm cho cơ thể tích cực tự chữa bệnh và củng cố.

Trong thời gian tập luyện lâu dài cách thở đó, nhờ nỗ lực ý chí thường xuyên duy trì kiểu thở trên mà trong cơ thể bắt đầu tạo ra chất *opiat tự nhiên* – các endorfin. Chất này có nhiều trong cơ thể sẽ tạo nên và duy trì trạng thái khoan khoái thích thú.

Có những kiểu hô hấp tuần hoàn khác nhau, có tác dụng làm thay đổi khác nhau tính tích cực và hình thái của của dòng năng lượng tuần hoàn trong trường năng lượng sống. Đến lượt nó, điều này dẫn tới chỗ tích cực hóa các sức ép tinh thần khác nhau. Bởi vậy, những kiểu hô hấp tuần hoàn khác nhau có các hiệu quả đặc biệt. Hô hấp phải được thay đổi theo các thông số sau đây : tăng hoặc giảm khối lượng hít vào; thay đổi tốc độ hô hấp, hít không khí vào phần trên, phần giữa hay phần dưới của phổi, hít vào đằng mũi hay bằng miệng (hô hấp bằng miệng kém hiệu quả hơn vì hấp thu năng lượng ít hơn).

Có thể làm đầy phần trên, hay phần dưới của phổi. Nếu bạn cảm thấy "con sò" đi ra từ vùng đầu hoặc từ nửa trên của cơ thể, thì bạn hãy làm đầy phần trên của phổi, như thế sẽ làm cho quá trình dễ dàng hơn; còn nếu như "con sò" đi ra từ vùng chân hoặc từ nửa dưới của cơ thể, thì bạn hãy làm đầy phần dưới của phổi, thở bằng bụng. Cần nhớ điều này : *kiểu hô hấp tuần hoàn đúng cách sẽ không thông gió quá mức, không đẩy axit carbonic ra khỏi cơ thể,* nó "bơm" năng lượng vào người bạn. Tay, chân, cả cơ thể

bắt đầu "hú lên". Đó là dấu hiệu quan trọng chứng tỏ bạn thở đúng cách.

Thư giãn

Mục đích cơ bản của việc làm cho cơ thể hoàn toàn thư giãn, ấy là hô hấp phải tạo điều kiện tăng cường dòng năng lượng trong cơ thể, và bạn sẽ có thể hoặc thư giãn thoải mái trong dòng năng lượng đó, để nó chữa bệnh cho mình, hoặc bạn sẽ co lại, bị căng thẳng hơn. Sự thư giãn trong lúc hô hấp sẽ diễn ra một cách tự nhiên, tự nó, bởi lẽ bạn bị mệt vì phải duy trì nhịp thở (các cơ cấu của bộ não phụ trách duy trì hô hấp sẽ gây nên ức chế ở vỏ đại não, dẫn tới làm thư giãn cơ thể, khiến cơ thể như bị thôi miên vậy). Nhưng hít vào tích cực sẽ kích thích phần giao cảm của hệ thần kinh thực vật, giúp bạn luôn luôn duy trì tập trung chú ý, điều này có tác dụng đặc biệt quan trọng tạo nên *sự thư giãn hoàn toàn các cơ và chú ý tới những cảm xúc, cảm giác đang xuất hiện.*

Khi cơ thể thư giãn, các vùng bị kìm hãm trở nên được nhận biết rõ hơn. Bạn nên nhớ, vùng nào của cơ thể "không muốn" thư giãn, sẽ được "nhồi" thứ năng lượng tạo nên "vỏ sò". Khi thư giãn hoàn toàn, sẽ cảm thấy rất rõ dòng năng lượng trong trường năng lượng sống. Ngay vào thời điểm "con sò" đi ra, sự thư giãn có tác dụng ở chỗ cái năng lượng so sức ép tinh thần tạo nên sẽ được giải phóng, không bị sự căng cơ giữ lại, nó sẽ tự do đi ra khỏi cơ thể.

Têtani – là sự co cơ khi "con sò" đi ra khỏi cơ thể. Khi áp dụng phương pháp làm sạch trường năng

lượng, hiện tượng têtani thường xuất hiện phổ biến ở các cơ tay và mặt (đặc biệt cơ miệng), cũng như ở các vùng khác của cơ thể, nơi có khối năng lượng. Để giảm bớt hoặc loại trừ hẳn têtani, thì đừng để ý đến nó, hoặc ngược lại, hãy thư giãn và coi cảm giác khó chịu như là cảm giác hết sức dễ chịu vậy.

"Giải phóng hô hấp". Hô hấp tuần hoàn bình thường sẽ tích cực hóa các "con sò" từ đáy sâu của trường năng lượng sống đi ra dưới dạng cảm giác khó chịu. Cảm giác khó chịu bị chúng ta đè nén, đó là cách tự vệ của chúng ta. Nhưng sự tự vệ trong trường hợp này là không đúng chỗ, bởi vì nó giảm bớt dòng năng lượng đang "rửa trôi" các "con sò", dẫn đến chỗ kìm hãm hô hấp. Để khắc phục sự tự vệ đó, ta cần tiếp tục sự hô hấp tuần hoàn một cách có ý thức và coi cảm giác khó chịu như là cảm giác hết sức dễ chịu vậy. Khi làm được như thế, hô hấp sẽ lập tức trở nên tự do hơn, cái đó gọi là "giải phóng hô hấp".

Tư thế đúng của cơ thể

Những người thực hành phương pháp làm sạch trường năng lượng sống được khuyên chọn tư thế nằm ngửa, chân không bắt chéo nhau, hai bàn tay giơ lên. Nhưng nên nhớ dạng trường năng lượng là một cấu tạo không gian, trong đó vận hành năng lượng, cho nên nó sẽ "rửa trôi" "rác rưởi cảm xúc" tốt hơn, khi nó thay đổi hình thái, khiến cho dòng năng lượng nhờ đó tăng lên. Ví dụ, để "rửa trôi" sự hoảng sợ hoặc tâm trạng buồn rầu, thì tư thế nằm co sẽ tốt hơn.

Điều rất quan trọng là thế này : sau khi chọn tư

thế dễ chịu, bạn đừng cựa quậy gì cả trong suốt thời gian làm sạch. Bạn sẽ có khả năng hình dung, cảm nhận mình đang làm gì. Đó là cách tốt nhất để tích cực hóa năng lượng đè nén và dễ dàng đưa nó ra khỏi cơ thể.

Tập trung chú ý

Trong thời gian làm sạch, cần tập trung chú ý vào những cảm giác mà cơ thể phát đi. Sự khó chịu (các con sò) khi đi ra có thể tạo nên những cảm giác, phản ứng rất khác nhau, ví dụ cảm giác đau bộ phận, cảm giác nhồn nhột, hình như có tiếng mèo kêu ngoài đường, nhớ lại điều gì đó. Bởi vậy, bạn hãy tập trung chú ý vào bất kỳ cảm giác nào nảy sinh vào thời điểm đó.

Bạn tập trung chú ý vào cảm giác đó, tìm hiểu từng chi tiết của nó, cho đến lúc chi tiết ấy biến mất. Cảm giác nếu là khó chịu, thì bạn hãy coi như là rất dễ chịu.

Trạng thái thôi miên xuất hiện do sự mệt mỏi của trung tâm duy trì hô hấp tuần hoàn ở mức cần thiết, sẽ cho phép "nắm bắt" tốt hơn mọi chi tiết của các "con sò". Mà việc thường xuyên tích cực hóa phần giao cảm của hệ thần kinh thực vật bằng hô hấp tuần hoàn sẽ cho phép luôn luôn duy trì tập trung chú ý để thư giãn hoàn toàn các cơ và để tập trung chú ý vào các cảm giác, tạo điều kiện dễ dàng đẩy chúng ra khỏi cơ thể.

Các cảm giác khó chịu, bị đè nén, thì xếp thành tầng thành lớp. Mỗi tầng lớp hình thành nên trong

khoảng thời gian nhất định của cuộc đời chúng ta. Bởi thế, khi một tầng năng lượng bị đè nén được đẩy ra, nó thường tích cực hóa tầng khác, nằm ngay bên dưới nó. Kết quả là bạn có thể chuyển từ một số cảm giác này sang cảm giác khác.

Bạn hãy nhớ điều chủ yếu sau đây : mỗi lần trong lúc làm sạch, một cái gì đó bắt đầu làm bạn mất tập trung chú ý, thì điều đó có nghĩa là đang xuất hiện một năng lượng bị đè nén, năng lượng đó lôi cuốn sự chú ý của bạn, đòi hỏi bạn phải *tập trung chú ý vào nó*, cảm nhận nó một cách đầy đủ chi tiết đúng vào thời điểm đó.

Ngây ngất khoái trá

Thể xác và lý trí chia mọi cảm giác thành hai loại : cảm giác có ích – dễ chịu và cảm giác có hại – khó chịu. Các cảm giác có hại – khó chịu tạo nên trong trường năng lượng các "con sò" bị đè nén.

Các cảm giác có ích – dễ chịu (trong đó ngây ngất khoái trá là cảm giác mạnh nhất) sẽ tác động tới vùng dưới đồi thị (chẳng là vùng này liên quan tới sự hình thành cảm giác), ở đây có những cơ cấu điều tiết chức năng mọi cấp độ thần kinh thực vật. Xin nhắc lại rằng hệ thần kinh thực vật bảo đảm sự điều tiết các tuyến nội tiết, như tuyến giáp trạng, tuyến tụy, tuyến sinh dục, tuyến thượng thận..., các chức năng cơ quan nội tạng, như tim, gan, thận ..., các mạch máu, các màng nhầy, các cơ v. v... Tác động tăng cường sức khỏe của cảm giác ngây ngất khoái trá đối với thể xác chính là ở chỗ này.

Bây giờ bạn cần phải biến tất cả những gì khó chịu mà hô hấp tuần hoàn "rửa trôi" khỏi tầng sâu trường năng lượng, thành cảm giác dễ chịu. Nói khác đi, bạn sẽ lại cảm thấy hoảng sợ, giận dữ, song bạn đừng hoảng sợ, giận dữ, mà lại vui sướng vì cường độ và mức rõ ràng của các cảm giác đó. Bạn phải trải qua các cảm giác khó chịu một cách tích cực, phải vui mừng, thích thú với nó. Muốn thực hiện việc đó, có 5 cách sau đây.

Cảm giác biết ơn . Lẽ ra tất cả mọi người phải có cảm giác biết ơn vì mình đang tồn tại, đang được sống trên cõi đời. Nhưng rất nhiều người lại không có cảm giác đó. Bạn hãy biết ơn vì từng chi tiết của cuộc sống hiện thời !

So sánh tương ứng. Nếu tay bạn bị run mà bạn so sánh nó với cảm giác thông thường mọi khi ở tay, thì sự run tay sẽ là cảm giác bệnh hoạn, khó chịu. Còn nếu bạn chấp nhận sự run tay như một điều tất nhiên, thì nó lại trở thành cảm giác ngọt ngào về sự hiện diện năng lượng ở tay.

Thừa nhận lợi ích. Nhận thức về những gì đang diễn ra với bạn trong buổi làm sạch, sẽ gợi nên cảm giác biết ơn

Kinh ngạc. Những cảm giác nảy sinh trong cơ thể bạn phải gợi ra nơi bạn niềm thích thú say sưa bởi sự tràn trề năng lượng. Trong một số trường hợp, như thế cũng đủ để làm sạch.

Yêu thích tất cả. Bạn hãy yêu từng giây từng phút của cuộc đời mình. Nếu bạn hãy yêu tất cả những

gì đang có đơn giản chỉ vì chúng đang tồn tại, thì khi đó bạn sẽ có một dạng trường năng lượng cực kỳ trong sạch. Bạn hãy sung sướng với từng chi tiết nhỏ nhặt, như thế bạn sẽ được làm sạch nhanh chóng. Chán nản, chán ghét, có nghĩa là ngừng làm sạch, là thêm một sức ép tâm lý mới, tạo nên "con sò".

Nhờ áp dụng nguyên lý ngây ngất khoái trá, bạn sẽ được giải phóng khỏi các sức ép tinh thần, sẽ sạch các "con sò", nghĩa là bạn sẽ khỏe mạnh hơn, giàu sức sống hơn. Ca ngợi cuộc sống trong mọi trường hợp sẽ làm tăng trương lực của thể xác, còn nụ cười là dấu hiệu sự làm sạch có hiệu quả.

Tin cậy

Khi thực hiện buổi làm sạch, bạn hãy hoàn toàn tin cậyvào quá trình làm sạch đó. Tất cả những gì đang đi ra khỏi cơ thể bạn, như nỗi hoảng sợ, kinh hoàng và nhiều thứ khác, sẽ có tác động mạnh đến nỗi ta muốn chấm dứt những thứ đó, không muốn trải qua một lần nữa; như thế tức là ta sẽ giữ chúng lại trong cơ thể mình. Không thể để lại như vậy. Tất cả những thứ cản trở cuộc sống của bạn, hủy hoại cơ thể bạn, đều phải được tống khứ đi. Về cơ bản, bạn sẽ trải qua hai quá trình đi ra của các "con sò". Quá trình thứ nhất bao gồm các phản ứng như rùng mình, run rẩy, ho húng hắng, thở hổn hển, buồn nôn, kêu thành tiếng ... chứng tỏ phần giao cảm của hệ thần kinh thực vật tăng cường hoạt động. Quá trình thứ hai thể hiện ở chỗ những sự căng thẳng bên trong bộc lộ dưới dạng các co thắt kéo dài. Để duy trì sự căng

cơ kiểu đó, cơ thể sẽ hao tốn rất nhiều năng lượng và khi giải phóng số năng lượng đó, nó sẽ hoạt động dễ dàng hơn hẳn.

Bạn có thể sẽ nảy sinh nghi ngờ. Nghi ngờ – đó cũng là sức ép tâm lý, dẫn đến hình thành các "con sò". Nếu bạn nghi ngờ vào phương pháp làm sạch này, thì bạn sẽ không đạt kết quả gì hết. Toàn bộ phần lý luận là cốt để bạn xóa bỏ mọi nghi ngờ, tin vào thành công, vào sự khỏe mạnh chắc chắn vô điều kiện. Bạn hãy hành động với niềm tin không lay chuyển vào thành công, bạn hãy hoàn toàn tin cậy vào quá trình tự chữa bệnh bằng các cơ chế tự nhiên này. Bạn hãy nhớ rằng *phương pháp này chỉ có hiệu quả, khi bạn hoàn toàn tin cậy nó và hành động một cách dũng cảm.*

Tiềm năng chữa bệnh của âm nhạc

Những tác động âm thanh khác nhau đã được sử dụng nhiều thế kỷ như một công cụ mạnh mẽ làm thay đổi ý thức con người. Tiếng trống đơn điệu và tiếng hát từng là công cụ chủ yếu ở các vùng khác nhau trên trái đất (chúng làm mệt cơ quan phân tích thính giác, gây ức chế ở vỏ đại não, dẫn đến trạng thái thôi miên). Nhịp trống khác nhau, theo số liệu của phòng thí nghiệm, có ảnh hưởng mạnh tới hoạt động của bộ não.

Âm nhạc lành mạnh có một giá trị đặc biệt trong trạng thái bất thường của ý thức. Nó giúp phát hiện và diễn tả những sức ép tâm lý đã bị lãng quên, tăng cường quá trình làm sạch, đồng thời tăng thêm ý

nghĩa cho cái được cảm nhận. Một dòng "âm nhạc" kéo dài tạo nên một loại sóng giúp con người vượt qua khó khăn của kinh nghiệm đang trải qua, khắc phục sự bảo vệ tâm lý, chấp nhận và được giải phóng. Một thứ âm nhạc được lựa chọn có chủ đích, sẽ có thể kích động cảm xúc tiềm ẩn nào đó.

Để âm nhạc phát huy tác dụng tích cực, cần thiết, ta cần biết cách nghe nhạc theo lối mới. Trong buổi làm sạch, điều rất quan trọng là hãy *hoàn toàn thả mình theo dòng âm nhạc, để cho âm nhạc thấm vào cơ thể mình và tùy ý hưởng ứng dòng nhạc đó*. Nghĩa là cho phép bộc lộ mọi cảm giác và ý muốn do âm nhạc gợi nên, muốn kêu thét, muốn cựa quậy bất cứ bộ phận nào cỉa cơ thể, muốn dao động, đung đưa, uốn éo gì cũng được. Không cần đoán ý định của nhạc sĩ, không cần đánh giá người biểu diễn, mà cứ để cho âm nhạc tự do tác động tới tinh thần và thể xác của bạn. Khi đó âm nhạc sẽ trở thành công cụ mạnh mẽ tái hiện và duy trì trạng thái bất thường của ý thức. Phối hợp âm nhạc với hô hấp sẽ làm giàu các thủ pháp và có tác động mạnh tới bạn.

Về phần chọn nhạc, thì có thể chọn nhạc cổ điển, nhạc rock và các âm thanh của tự nhiên (tiếng gió, tiếng kêu của các loại thú hoang, tiếng chim hót, tiếng côn trùng v. v...). Nên chọn loại âm nhạc chưa biết, không mang nội dung cụ thể. Nếu là bài hát, thì đó phải là bài hát bằng tiếng nước ngoài mà bạn không biết. Việc lựa chọn âm nhạc tùy thuộc vào chỗ bạn muốn tích cực hóa và đẩy ra khỏi cơ thể sức ép tinh thần như thế nào.

Tôi đặc biệt thích âm nhạc từ album "Zoo-look" của nhạc sĩ người Pháp Jean Michel Jarr vì nó rất phù hợp cho việc tích cực hóa sức ép tâm lý.

Các giai đoạn làm sạch bằng âm nhạc như sau : thoạt tiên âm nhạc phải gợi nên, tích cực hóa thứ "rác" cảm xúc bị đè nén, sau đó đưa tới đỉnh điểm là đẩy nó ra khỏi cơ thể, cuối cùng vỗ về con người. Một buổi làm sạch có thể kéo dài từ 15 phút đến hai, ba giờ. Thông thường từ 15 phút đến 45 phút là có thể kết thúc một buổi, nhưng các sức ép tâm lý cũ và mạnh đòi hỏi lâu hơn, tới hai, ba giờ.

Phương pháp làm sạch trường năng lượng

1. Sẵn sàng làm cho mình có tâm trạng thích thú với tất cả những gì mình sắp cảm thấy.

2. Mọi cảm giác được tiếp nhận như những thứ dễ chịu nhất.

3. Bật nhạc và chọn tư thế thư giãn thoải mái tiện lợi, tốt nhất là nằm.

4. Bắt đầu thực hiện hô hấp tuần hoàn một cách dễ dàng, đơn giản, không căng thẳng. Không để xảy ra hiệu ứng "đầy" phổi (tức là sau khi hít vào nhanh vài lần, phổi đã đầy không khí tới cùng cực và bạn buộc phải thở ra thật dài). Hơi thở ra phải là tự nhiên, nhẹ nhàng, theo kịp sự hít vào nhanh và tích cực.

5. Hết thảy những gì nổi lên trong ý thức của bạn, mọi cảm giác trong cơ thể bạn (ví dụ nỗi hoảng sợ, kể

cả nỗi đau đớn bộ phận) đều phải được tiếp nhận như cái gì rất dễ chịu, khoan khoái; bạn làm như đang đắm mình trong đại dương khoái lạc, tận hưởng mọi chi tiết nhỏ nhất của nó.

6. Hết thảy những gì bạn làm (các cử động tự ý, kêu rên v. v...) đều có tác dụng làm sạch cơ thể bạn.

7. Chỉ kết thúc buổi làm sạch sau khi một số lượng nhất định các sức ép tâm lý đã được tích cực hóa, "nổi lên" bề mặt và bị đẩy ra khỏi cơ thể.

Kết quả là bạn sẽ cảm thấy khoan khoái dễ chịu và nhẹ nhõm.

Lời khuyên: Để nắm vững phương pháp làm sạch trường năng lượng, đỡ vất vả vô ích, bạn hạy thực hiện nó thoạt đầu chỉ trong vòng 5 phút; sau đó dần dần tăng lên đến 30 phút. Chỉ khi nào bạn cảm thấy mọi điều đều tốt đẹp, bạn hãy thực hiện điều kiện ở mục 7.

Vì ở mỗi người, số lượng các "con sò" và các sức ép tâm lý khác nhau có quá nhiều, cho nên quá trình làm sạch trường năng lượng kéo dài tới mấy năm (nếu thường xuyên thực hiện các buổi làm sạch cách nhật trong 1 ~ 2 giờ, thì cũng phải tốn một năm, có thể ngắn hơn). Nhưng ảnh hưởng tốt đẹp của các cơ chế tăng cường sức khỏe nói trên đối với thể xác thì bộc lộ nhanh hơn nhiều. Bạn sẽ tự thấy rõ mỗi bước làm sạch được thực hiện đúng cách sẽ làm cho bạn khỏe mạnh và cuộc sống của bạn dễ chịu hơn như thế nào.

Khôi phục mối liên hệ giữa dạng trường năng lượng với thể xác

Dạng trường năng lượng thấm vào toàn bộ thể xác và điều khiển thể xác. Tuy nhiên chính nó cũng có thể có các "con sò" hoặc những méo mó khác làm cho việc điều khiển thể xác kém đi. Ở tuổi trung niên và tuổi già, người ta phàn nàn với nhau rằng cơ thể không chịu "vâng lời" – chân hoặc tay không chịu thực hiện những gì mà đầu óc ra lệnh. Một cái gì đó tương tự cũng xảy ra trong hoạt động của các cơ quan nội tạng.

Để thủ tiêu hiện tượng đó, ta cần phục hồi mối liên hệ giữa dạng trường năng lượng với thể xác. Thì ra việc đó có thể làm được, nếu ở những chỗ đau đớn, "không chịu nghe lời", ta dùng tư duy hình ảnh tưởng tượng, gợi nên cảm giác ấm, lạnh. Kết quả của sự tưởng tượng đó là ở vị trí, bộ phận đó của cơ thể có cảm giác ngưa ngứa dễ chịu, chứng tỏ chức năng, cấu tạo của của một cơ quan nào đấy đã được phục hồi.

Phương pháp dưới đây là một phần các bài tập rút ra từ hệ thực hành Yoga. Các bài tập này do Mirzakarim Norbekov và Larixa Fotina biên soạn, tôi chỉ giải thích và rút gọn.

Từ lâu lắm người ta đã biết rằng ý nghĩ là vật chất. Hình ảnh, hình tượng do ý nghĩ tạo ra càng rõ ràng, sáng tỏ và kéo dài thời gian bao nhiêu, thì nó càng có ảnh hưởng đến tình trạng của thể xác bấy nhiêu. Các năng lượng của dạng trường năng lượng sẽ có những đường nét và tính chất mà ý nghĩ tạo ra cho

chúng. Đến lượt mình, các trường năng lượng "xây dựng" vật thể với những tính chất, hình dạng và chức năng nhất định.

Qua phân tích quá trình khỏi bệnh, mà toàn là bệnh nặng, người ta đã xác định rằng ở giai đoạn nhất định, người bệnh nảy sinh niềm tin ra sẽ khỏi bệnh, sau đó thì đúng là khỏi thật. Điều quan trọng là có được cảm giác đó, có ý thức gợi ra cảm giác đó.

Ở vùng hoặc ở cơ quan bị đau, bất giác cảm thấy ấm, lạnh, giần giật, ngưa ngứa v. v... Cảm giác ngứa dễ chịu chứng tỏ đang lành bệnh.

Phương pháp sẽ nói bên dưới dựa trên :

-niềm tin mạnh mẽ rằng sẽ khỏi bệnh, niềm tin ấy sẽ khởi động các quá trình thông tin năng lượng đặc biệt, điều chỉnh sức khỏe và làm trẻ cơ thể.

-sự phát triển tư duy hình tượng mạnh mẽ, một tư duy có thể phục hồi cơ cấu và chức năng của cơ quan hoặc mô bị bệnh, ở cấp độ trường năng lượng.

Bằng cách dùng tư duy hình tượng gợi nên cảm giác ấm, lạnh, ngứa ... ở cơ quan bị bệnh, chúng ta phục hồi mối liên hệ, đã bị yếu đi hoặc bị mất, giữa dạng trường năng lượng với thể xác. Kết quả là bắt đầu quá trình lành bệnh và trẻ lại.

Những lời khuyên sau đây sẽ giúp bạn nắm vững phương pháp luyện tập :

1. Trong ba, bốn ngày đầu, bạn đừng thất vọng vì chưa tạo được tư duy hình tượng, chưa tin vào bản thân và vào phương pháp. Sự nôn nóng và thiếu niềm

tin chứng tỏ trong dạng trường năng lượng của bạn có các "con sò" bệnh lý. Chúng tôi khuyên bạn áp dụng phương pháp làm sạch trường năng lượng.

2. Hãy thực hiện phương pháp một mình. Để người khác theo dõi, bàn tán, phê phán phương pháp ...sẽ phá vỡ niềm tin của bạn. Có luận xét gì thì hãy chờ sau một tháng kiên trì luyện tập, khi kết quả khá rõ ràng hãy hay.

3. Trong suốt thời gian luyện tập, bạn hãy hoàn toàn chăm chú vào những gì mình đang làm.

4. Bạn hãy ấn định thời hạn khỏi bệnh để tập trung ý chí tốt hơn.

5. Đừng căng thẳng. Cứ từ từ mà làm. Bạn còn chưa quen với sự luyện tập kiểu này. Hãy chấm dứt buổi luyện khi thấy hơi mệt. Dấu hiệu của sự luyện tập sai cách là cảm thấy nặng đầu. Hãy giảm ngay cường độ.

6. Không luyện tập khi mệt mỏi và quá đói.

7. Hãy bắt đầu mỗi ngày bằng cảm giác vui sướng, bay bổng vì được sống trên đời, vì hạnh phúc; hãy cố duy trì tâm trạng đó suốt ngày. Hãy làm cho nó lây lan sang người xung quanh. Nếu trạng thái đó không xuất hiện, bạn hãy tạo ra nó và duy trì nó.

8. Trong thời gian luyện tập, cố gắng "không suy nghĩ gì cả", kiểu như lúc đi nằm ngủ vậy.

9. Hãy thầm hướng tới sự lành bệnh và trẻ lại. Thành công sẽ mỉm cười với người nào có nỗ lực ý chí. Đừng sợ các thất bại tạm thời.

10. Hãy loại trừ chữ "bệnh", hãy luôn luôn nghĩ và nói rằng mình khỏe, mình sung sướng, mình trẻ trung, mình có thể làm mọi việc ...

11. Hãy hình dung mình luôn luôn là một người có tâm hồn và diện mạo như mình mong muốn.

12. Đối với bản thân mình, bạn hãy yêu mến và kính trọng. Đừng bao giờ chửi bới mình, xỉ vả, hạ thấp mình ngay cả trong ý nghĩ. Hãy tự khen mình dù kết quả đạt được rất nhỏ. Hãy coi mình là chủ số phận mình và cơ thể mình. Quên đi sự thụ động. Sức khỏe được phục hồi bằng sức của chính mình; mình sẽ cố gắng trong vòng 1 ~ 3 tháng.

Rất quan trọng là bạn nên biết rằng sự khỏi bệnh bao giờ cũng kèm theo một sự khủng hoảng, thể hiện ở chỗ bệnh sẽ kịch phát một thời gian ngắn, hoặc sẽ thấy nhức đầu...

Các dấu hiệu khỏi bệnh

- tăng nhiệt độ ở một vùng hoặc ở toàn cơ thể;
- xuất hiện xung động nhè nhẹ dễ chịu;
- giần giật, nhoi nhói, ran rát;
- ngưa ngứa dễ chịu;
- thèm ăn, hoạt động tiêu hóa tốt hơn;
- thèm ngủ hơn, giấc ngủ sẽ phục hồi dạng trường năng lượng.

Thời gian luyện tập không nên dài hơn 1 giờ trong những ngày đầu làm quen (tức là 7 ~ 10 ngày đầu);

tiếp đó không quá 30 ~ 40 phút. Luyện tập 3 ~ 5 lần một tuần, nghỉ 2 ngày liền.

Cảm giác tiến triển nhanh chóng chưa có nghĩa là đã khỏi bệnh hoàn toàn, bạn hãy tiếp tục luyện tập. Nhưng trong thời gian tháng rưỡi, hai tháng, bạn sẽ phải phục hồi sức khỏe cho cơ quan bị bệnh hoặc toàn bộ cơ thể.

Luyện tập

Giai đoạn thứ nhất

Gồm hai bài tập

Bài tập 1

Kết hợp hô hấp với việc tạo ra các hình tượng rõ ràng trong ý nghĩ.

Ngồi trên ghế, lưng thẳng, hai tay đặt trên đầu gối, hai chân nửa co vào (nhất thiết không bắt chéo nhau). Mọi cơ của cơ thể đều thả lỏng. Muốn vậy, hãy lần lượt ưỡn căng rồi thả lỏng các cơ lồng ngực, mọi cơ đều thả lỏng : cơ đùi, cơ vai, cơ chân, cơ lưng, cơ mặt, cơ ổ mắt. Phải tin chắc rằng cơ mí mắt không rung, bởi vì dấu hiệu cơ bản chưa thả lỏng hoàn toàn là cơ mí mắt và cơ trán còn căng thẳng.

Lưỡi ở trạng thái nhửa treo, đầu lưỡi chạm ngạc trên.

Sau thi các cơ đã được thả lỏng, bạn hãy cố gắng thở một cách tự do và bình thản. Khi thả lỏng, hô hấp sẽ tự nhiên chậm lại và bình thản. Hít vào và

thở ra trở nên lặng lẽ, đều đều và khó nhận biết. Hô hấp tạm ngưng một cách tự nhiên sẽ diễn ra vào lúc thở ra. Khi hô hấp bình thản, tim đập cũng sẽ bình thản.

Khi các cơ được thả lỏng, hô hấp và tim đập bình thản, tư duy của bạn cũng sẽ bình thản. Nếu xuất hiện ý nghĩ hoặc hình ảnh gì đó, bạn đừng phân tích, chỉ quan sát thế thôi. Ý nghĩ đến rồi đi. Giữa sự biến đi của ý nghĩ này và sự xuất hiện của ý nghĩ khác sẽ có một khoảng tên bình, khoảng này rất cần cho chúng ta để tác động tới tầng lớp chữa bệnh của tiềm thức.

Sau khi đạt tới trạng thái này, bạn hãy chú ý đến cảm giác khi hít thở qua mũi. Mỗi lần hít vào, bạn sẽ cảm thấy mát lạnh ở mũi hầu, mỗi lần thở ra thì cảm thấy ấm ở vùng đó. Điều này là một quá trình tự nhiên, khó khăn hít vào làm mát lạnh vùng mũi hầu, còn khó khăn thở ra thì sưởi ấm vùng đó. Bạn hãy tập trung vào cảm giác này để cảm nhận rõ. Hãy hít vào thở ra 10 ~ 15 lần như thế.

Hít vào chậm, lưu ý rằng sự mát lạnh đi xuống thấp, đến chỗ tuyến giáp trạng; còn khi thở ra thì hơi ấm đi lên cao. Bây giờ bạn hãy chuyển chú ý sang tuyến giáp trạng, hãy tưởng tượng là bạn đang thở qua tuyến giáp trạng, tựa hồ mũi bạn ở chính chỗ đó. Đừng vội, và bạn sẽ có cảm giác hít thở đúng là qua chỗ ấy. Hãy hít vào, thở ra 5 ~ 10 lần. Bây giờ thì bạn hãy tưởng tượng mình đang thở qua đám rối dương, cảm thấy chỗ ấy mát khi hít vào và ấm khi thở ra.

Sau khi bạn đã học được cách hít vào, thở ra như vậy, hãy chuyển sang giai đoạn tưởng tượng hình ảnh. Hãy đặt hai bàn tay trên đầu gối, lòng bàn tay để ngửa, rồi tưởng tượng là mình thở qua hai bàn tay; và lại cảm thấy chỗ ấy mát khi hít vào và ấm khi thở ra. Hãy làm hệt như vậy đối với hai bàn chân.

Sau khi bạn đã luyện được để có cảm giác một chỗ nào đó mát khi hít vào và ấm khi thở ra, bạn đã có thể làm việc với cơ quan bị đau, bị bệnh. Ví dụ bạn hãy thở qua hai quả thận hay lá gan bị bệnh để có cảm giác mát khi hít vào và ấm khi thở ra.

Đồng thời bạn hãy tưởng tượng là mình trẻ trung và mạnh khỏe. Bạn hãy lắng nghe bản thân mình. Hãy cố gắng nhìn bằng con mắt bên trong, cảm thấy cho được cái cơ quan hoặc bộ phận thân thể mà lúc này bạn đang chú ý hoặc đang nghĩ đến. Mọi cảm giác và biểu tượng về bản thân mình, về cơ quan nội tạng của mình phải là dễ chịu, bạn phải nghĩ rằng mỗi bộ phận nhỏ, mỗi chi tiết trong cơ thể mình đều là sản phẩm tuyệt vời của tạo hóa. Hãy cố gắng tưởng tượng tất cả những gì đang diễn ra bên trong cơ thể mình. Hãy cố gắng thực hiện việc đó một cách bình thản, không hề căng thẳng. Bạn phải "đưa" các cảm giác trẻ trung, khỏe mạnh tới cơ quan bị bệnh. Bằng cách ấy, bạn sẽ tạo ra một trường năng lượng bình thường, lành mạnh cho cơ quan hoặc bộ phận bị đau ốm. Bạn sẽ xóa được bệnh lý ở cấp độ trường năng lượng. Bởi vậy bạn hãy kiên trì làm việc, nhưng cũng đừng hăng quá, nhất là vào giai đoạn đầu.

Nếu khi cố gắng tạo ra hình tượng nổi bật trong ý thức, bạn cứ luôn luôn bị các ý nghĩ lạ cản trở, thì bạn hãy thực hiện phương pháp làm sạch trường năng lượng đã nói. Phương pháp đó sẽ giải phóng bạn khỏi chuỗi ý nghĩ bệnh lý đang bám riết trong con người bạn và thường xuyên hiện hình trong đầu óc bạn.

Nước bọt tích tụ ở miệng trong lúc hít thở là có tác dụng chữa bệnh. Khi nó đầy miệng, bạn hãy nuốt xuống với ý nghĩ đưa nó tới cơ quan bị bệnh.

Sau khi bạn đã biết cách thở qua bất cứ cơ quan nào, điểm nào của cơ thể, bạn có thể chuyển sang bài tập 2 của giai đoạn thứ nhất.

Bài tập 2

Muốn vậy bạn phải học cách tưởng tượng để tạo ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh.

Hãy chọn tư thế tiện lợi (ngồi hoặc nằm), hoàn toàn thả lỏng và bình thản. Hãy bắt đầu luyện tập cách dùng ý nghĩ tạo ra cảm giác ấm ở những chỗ nào đó tùy ý (trừ ở tim và ở não). Muốn thế, bạn hãy tưởng tượng chỗ đó, cơ quan đó tràn ngập máu nóng, hoặc được đặt vào nước ấm, hoặc được sưởi nắng, hơ lửa v. v...Hãy cố gắng tạo ra cảm giác mà không phải căng thẳng gì cả.

Khi làm được việc đó rồi, hãy tưởng tượng để tạo ra cảm giác kiến bò. Hãy ở tư thế như cũ, thả lỏng, chọn bộ phận cơ thể và tưởng tượng chỗ đó bị chích nhẹ bởi hàng ngàn mũi kim nhỏ, hàng ngàn tia lửa điện hoặc hàng ngàn con kiến bò. Nhiệm vụ của bạn

là hãy tìm ra mối liên tưởng gần nhất đối với bạn để có cảm giác hiến bò.

Đừng vội, hãy tin vào kết quả. Không có gì đáng lo, nếu cảm giác chỉ lờ mờ. Cơ bản là nó đã xuất hiện, rồi bạn sẽ làm cho nó trở nên rõ ràng, hiển nhiên.

Bây giờ thì bạn có thể chuyển sang tưởng tượng để tạo cảm giác lạnh. Cũng làm đúng như khi tạo cảm giác ấm và cảm giác kiến bò. Có thể tưởng tượng một cơn gió lạnh thổi tới một vị trí lựa chọn trên cơ thể. Trường hợp khó quá, thoạt tiên có thể dấp nước lạnh lên chỗ đó để có cảm giác, sau đó cố tưởng tượng. Rồi sẽ nhanh chóng thành công.

Ở giai đoạn thứ nhất, bạn chỉ làm hai bài tập nói trên : tập thở và tập tưởng tượng ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở các bộ phận khác nhau của cơ thể. Tùy khả năng tưởng tượng và tập trung chú ý của bạn, bạn phải tốn cho hai bài tập ấy vài ngày hoặc một hai tuần.

Nếu bạn đã học được cách tưởng tượng ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh, thì điều đó có nghĩa là bạn có thể phục hồi mối liên hệ giữa trường năng lượng với thể xác. Càng nhiều tuổi, mối liên hệ ấy ở một số bộ phận sẽ hoặc mất đi (do mất cảm giác), hoặc yếu đi (do tuần hoàn máu kém, do cảm giác lạnh), khiến cơ thể hoạt động tồi đi, xuất hiện các bệnh mãn tính. Tất cả mọi người đều cần phải phục hồi mối liên hệ đúng đắn đã bị mất giữa trường năng lượng với thể xác. Muốn thế, phải thường xuyên luyện tập cách tưởng tượng ra cảm giác ấm,

cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Điều đó có nghĩa là bạn chuyển sang giai đoạn thứ hai, trong đó kết hợp việc hít thở qua các bộ phận khác nhau của cơ thể (mà bạn đã nắm vững) với hàng loạt bài tập tạo ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh.

Giai đoạn thứ hai

Giai đoạn thứ hai ra bao gồm việc tập thở với cảm giác lạnh và ấm qua cơ quan bị bệnh; sau đó luyện tập cách tạo ra trong cơ thể cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Hãy nhắc lại bài tập của giai đoạn thứ nhất.

Bài tập 3

Phục hồi mối liên hệ giữa trường năng lượng với phần bên dưới của cơ thể.

Vì rất hay gặp hiện tượng mất đi mối liên hệ giữa trường năng lượng với hai chi dưới, cho nên ở số đông người đứng tuổi, chân họ thường xuyên bị lạnh; bởi vậy chúng ta hãy bắt đầu tập cách tạo ra trong cơ thể cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở phần dưới của cơ thể, từ bàn chân đến rốn.

Hãy chọn tư thế tiện lợi, tốt nhất là nằm, thả lỏng và tưởng tượng rằng bạn lội xuống nước ấm ngập tới thắt lưng, hoặc chôn nửa người xuống cát ấm. Hãy cố gắng tưởng tượng ra cái đó một cách dễ dàng, không căng thẳng.

Sau khi có kết quả rồi, bạn hãy lặp lại 3 ~ 4 lần; để điều đó đem lại thích thú, bạn nên duy trì cảm

giác trong 30 ~ 40 giây. Bây giờ thì tưởng tượng cảm giác kiến bò, rồi đến cảm giác lạnh. Mọi hành động bạn hãy lặp lại 3 ~ 4 lần trong 20 ~ 40 giây. Để tạo ra cảm giác lạnh, bạn hãy tưởng tượng là mình lội xuống nước lạnh ngập tới thắt lưng.

Khi bạn đã tạo ra trong cơ thể cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh; bạn hãy thử tạo ra cùng một lúc hai cảm giác; ví dụ cảm giác ấm và cảm giác kiến bò; cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Nếu làm được như thế, tức là bạn có thể phục hồi ngon lành mối liên hệ giữa trường năng lượng với thể xác.

Bạn hãy nghỉ 10 phút rồi chuyển sang bài tập sau.

Bài tập 4

Bài tập này có nhiệm vụ phục hồi ảnh hưởng điều chỉnh đối với cột sống.

Bây giờ điều quan trọng là phục hồi ảnh hưởng đối với vùng này, bởi lẽ mọi sự tắc nghẽn bất kỳ ở vùng này đều sẽ dẫn tới rối loạn nghiêm trọng trong hoạt động của cơ thể. Hãy bắt đầu tưởng tượng cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở cột sống. Hãy tạo ra hình tượng rõ ràng rằng cột sống được sưởi ấm từ bên trong. Hãy bắt đầu từ vùng gáy mà đi dần xuống đốt xương cùng, sưởi ấm cho từng đốt sống. Muốn vậy, hãy tưởng tượng ở vùng cột sống một cột nước nóng có đường kính 10 ~ 15 centimet, di chuyển từ trên gáy xuống đốt xương cùng, rồi lại từ đốt xương cùng lên gáy, mỗi lần duy trì cảm giác tối thiểu từ 20 ~ 40 giây.

Nếu khó tưởng tượng quá, thì hãy sưởi ấm bằng bóng đèn để nhớ cảm giác; sau đó hãy tưởng tượng ra cảm giác ấm tương tự.

Tiếp đó tưởng tượng cảm giác kiến bò ở cột sống, sau đến cảm giác lạnh. Nên nhớ cảm giác kiến bò được tạo ra giữa cảm giác ấm với cảm giác lạnh, hoặc chỉ được thêm vào bên hai cảm giác kia.

Hãy nghỉ 10 phút rồi chuyển sang bài tập sau.

Bài tập 5

Bài tập này có nhiệm vụ phục hồi mối liên hệ điều chỉnh ở hai tay và đai vai. Hãy bắt đầu từ việc ra cảm giác ấm ở hai bàn tay, rồi đi dần lên tới ai. Vùng tim không cần làm ấm, bạn hãy dùng ý ı bỏ qua vùng tim. Hãy duy trì cảm giác ấm trong ıời gian 20 ~ 40 giây.

Cũng như vậy động vật cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh.

Hãy nghỉ 10 phút rồi chuyển sang bài tập sau.

Bài tập 6

Bài tập này có nhiệm vụ phục hồi hoạt động của những cơ quan có trách nhiệm bình thường hóa mọi sự trao đổi trong cơ thể và duy trì một môi trường bên trong bình thường. Muốn vậy phải tạo ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở gan và thận.

Trước tiên hãy xác định rõ hai cơ quan ấy nằm ở đâu. Lần thứ nhất chỉ gợi cảm giác ấm. Tốt nhất hãy bắt đầu từ gan (là Bà hoàng, theo cách gọi của các

thầy thuốc cổ vùng Tây Tạng). Hãy hình dung vùng mạng mỡ bên phải và sưởi ấm nó (bằng ý nghĩ) để có cảm giác ấm từ bên trong. Cố gắng duy trì cảm giác ấm một phút ~ một phút rưỡi. Lặp lại 2 ~ 3 lần.

Nếu tư duy hình tượng của bạn kém phát triển hoặc gan của bạn bị yếu, thì bài tập này tốt nhất nên thực hiện vào thời gian 23 g ~ 1 g. Điều kiện bổ sung là chỉ thở qua lỗ mũi bên phải, cho vào miệng một chút ớt thật cay. Các biện pháp ấy thường làm ấm toàn bộ cơ một cách đáng kể. Xin nói thêm rằng gan là nơi có nhiệt độ cao nhất trong cơ thể – 40 °C.

Bây giờ ta hãy làm ấm thận theo kiểu tương tự. Hãy thầm xác định vị trí của thận ở đâu, tưởng tượng ánh sáng và cảm giác ấm. Duy trì cảm giác ấm như khi làm việc với gan. Lặp lại 2 ~ 3 lần.

Bạn hãy kiên trì thực hiện các bài tập của giai đoạn thứ hai. Khi chưa nắm vững thì chưa nên tiến tiếp. Nhưng các bài tập này đã bắt đầu có tác dụng chữa bệnh cho cơ thể bạn. Ý thức của bạn sẽ phục hồi ngày càng tốt hơn mối liên hệ với thể xác, nghĩa là phục hồi và tăng cường chức năng của cơ thể. Tác dụng chữa bệnh đó biểu hiện ở các điểm sau :

- Xuất hiện hàng loạt kịch phát, sau đó một số bệnh sẽ biến mất;

- Hết còng lưng, cột sống bị cong sẽ thẳng lại.

- Có thể mất đi các vết sẹo (điều này chứng tỏ các vị trí đó đã phục hồi sự điều chỉnh bình thường đối với trường năng lượng).

- Nước tiểu có cặn và các dấu hiệu khác (chứng tỏ quá trình làm sạch).

Ghi chú: Nếu ở vị trí nào đó của cơ thể bạn khó xuất hiện, hoặc nói chung không xuất hiện, cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh, còn ở các vị trí khác không sao cả, thì bạn cần áp dụng phương pháp làm sạch trường năng lượng. Bởi vì ở vị trí đó có "con sò" lớn. Hãy cố gắng làm nó mất đi, sau đó bạn sẽ phục hồi được mối liên hệ nhờ cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh.

Sau khi nắm vững các bài tập của giai đoạn thứ hai, bạn có thể chuyển sang giai đoạn thứ ba.

Giai đoạn thứ ba

Giai đoạn này bao gồm : việc hô hấp (đã nói ở bên trên) qua các cơ quan khác nhau của cơ thể (như qua tuyến giáp trạng, vùng đám rối dương, bàn tay, bàn chân và bất cứ cơ quan bị bệnh nào, từ 18 ~ 38 lần); việc luyện tập cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở chân, ở cột sống, ở tay và đai vai (đã nói ở mục trên), và các bài tập mới : di chuyển ba cảm giác trong cơ thể (chân, tay, cột sống); tập trung và phân tán các cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở cơ quan bị bệnh; loại trừ vết sẹo.

Trước khi miêu tả các bài tập mới, chúng tôi xin lý giải ý nghĩa của việc gợi ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh.

Cảm giác ấm và cảm giác lạnh luyện tập tuần hoàn mao mạch. Khi bạn gợi ra cảm giác ấm, các mao mạch

sẽ giãn nở, chất dinh dưỡng, dưỡng khí sẽ được đưa tới đó nhiều hơn; chất xỉ được rửa trôi. Điều này có nghĩa là chỗ đó quá trình dinh dưỡng mô được tăng cường, quá trình trao đổi chất được cải thiện. Cảm giác lạnh sẽ dẫn máu đi khỏi và đẩy nhanh quá trình phục hồi cơ cấu tế bào, đặc biệt là các phân tử AND bị tổn thương trong quá trình hoạt động bình thường của cơ thể. Sự làm lạnh định kỳ có tác dụng tốt đối với quá trình đó.

Cảm giác kiến bò tích cực hóa các đầu mút thần kinh, là nơi gửi các xung động điều chỉnh tới màng tế bào, chỉ dẫn cho các màng này biết nên hoạt động như thế nào.

Tóm lại việc dùng ý chí tạo cảm giác ấm và cảm giác kiến bò, cũng như cảm giác lạnh và cảm giác kiến bò có tác dụng điều tiết hoạt động ở một bộ phận cụ thể của cơ thể. Bằng cách đó chúng ta có thể phục hồi và thậm chí làm trẻ lại cơ thể.

Ở giai đoạn thứ ba, chúng ta sẽ học cách di chuyển các cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh đi các nơi trong cơ thể, cũng như học cách luân phiên cảm giác, để phục hồi đầy đủ ảnh hưởng của trường năng lượng tới thể xác.

Vậy là bạn hãy thực hiện các bài tập đã biết : hít thở, gợi ba cảm giác ở chân, ở cột sống và ở đai vai.

Hoạt động đó phải làm ấm cơ thể bạn, nó sẽ tiếp nhận mệnh lệnh của bạn nhạy bén hơn. Vào mùa lạnh, để đạt mục đích ấy, bạn hãy khởi động 15 phút cho toát mồ hôi. Như thế sẽ giúp bạn cảm nhận cơ thể của mình tốt hơn.

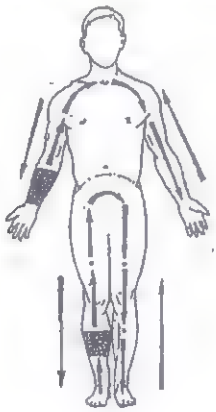
Bây giờ có thể chuyển sang các bài tập mới.

Bài tập 1

Dùng ý nghĩ tạo nên một quả cầu ấm to bằng nắm tay ở bàn chân phải. Hãy cảm nhận nó thật rõ ràng, như một sự ấm áp dễ chịu, sưởi ấm toàn bộ vị trí mà bạn tưởng tượng.

Sau đó bạn hình dung bắt đầu di chuyển quả cầu ấm kia đi qua các vị trí khác nhau. Ta đưa nó từ bàn chân đi lên từ từ, từng centimet một, hình dung con đường ấy một cách rõ ràng, đi qua các xương, các cơ, qua đầu gối, lên đùi, qua khớp háng, lên bàng quang, ra xương cùng; rồi chuyển sang chân trái mà đi xuống. Khi xuống tới bàn chân thì dừng lại giây lát sưởi ấm toàn bộ bàn chân trái; tiếp đó trở về bàn chân phải.

Hãy lặp lại bài tập này 2 ~ 3 lần. Sau đó bắt đầu từ bàn chân trái, cũng làm 2 ~ 3 lần. Rồi thay đổi cảm giác : hãy cố gắng gợi ra và lăn quả cầu cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Hãy thử gợi ra cùng lúc cảm giác ấm với cảm giác kiến bò; cảm giác lạnh với cảm giác kiến bò.



Bài tập 2

Dùng ý nghĩ tạo nên một quả cầu ấm to bằng nắm tay ở xương cụt trong 10 ~ 20 giây. Khi bắt đầu có cảm giác ấm dễ chịu, bạn hãy di chuyển nó từ từ lên trên, qua các đốt sống, đến tận vùng chẩm. Dừng quả cầu ấm ở đó 5 ~ 10 giây, rồi đi xuống xương cụt, coi như 1 lần. Làm 10 lần như vậy.

Với cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh cũng làm y như vậy.

Bài tập 3

Dùng ý nghĩ tạo nên một quả cầu ấm to bằng nắm tay ở bàn tay phải trong 10 ~ 20 giây. Sau đó di chuyển nó đi lên cánh tay, hình dung thật rõ quả cầu đi qua các khớp xương nào. Khi sang đến bàn tay trái thì dừng lại một chút, rồi hãy di chuyển trở lại. Làm 10 lần như vậy.

Với cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh cũng làm y như vậy.

Bài tập 4

Là bài tập tập trung và phân tán cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh ở cơ quan bị bệnh. Hãy chọn một cơ quan nào đó, như gan chẳng hạn.

Hạy chọn tư thế mà bạn được thả lỏng tốt nhất. Hình dung vị trí vùng gan và hơi ấm từ khắp nơi trong cơ thể dồn về gan như thế nào. Ta kéo nó về gan và để ở đó; lại kéo nó về gan và để ở đó, thêm một, hai lần nữa. Cuối cùng gan chứa đầy sự ấm áp có

tác dụng chữa bệnh. Duy trì cảm giác đó trong 10 ~ 15 giây, sau đó phân tán cảm giác ấm áp từ gan đi toàn thân, để trong vòng 10 ~ 15 giây không còn cảm giác ấm ở gan. Lặp lại như thế 5 ~ 10 lần.

Làm như vậy với cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Có thể phối hợp cảm giác ấm với cảm giác kiến bò, và cảm giác lạnh với cảm giác kiến bò.

Trong hoặc sau lúc luyện tập như thế, cảm giác đau có thể xuất hiện hoặc tăng lên ở cơ quan mà bạn đang luyện tập. Đó là dấu hiệu đáng mừng, chứng tỏ trường năng lượng đang phục hồi cơ quan bị bệnh, chứng tỏ sắp khỏi bệnh. Bạn hãy vui mừng là mình đi đúng hướng.

Nếu bạn có vài cơ quan bị bệnh; hãy lần lượt làm việc với chúng. Nếu cơ quan bị bệnh là một cặp (như hai lá phổi, hai quả thận), thì hãy làm việc với phần bên phải trước, rồi tới phần bên trái sau.

Hãy nhớ làm việc với cơ quan yếu nhất và bị bệnh nặng nhất trước.

Ở giai đoạn này, bạn có thể tiến hành loại trừ các vết sẹo.

Sẹo là vị trí của cơ thể mà ở đó sự điều khiển trường năng lượng bị phá vỡ do chấn thương hoặc do phẫu thuật để lại. Nếu phục hồi được mối liên hệ, thì vết sẹo tự nó sẽ biến mất, bởi vì nó không hề có trong "cái khuôn" trường năng lượng.

Khi bạn học được cách loại trừ các vết sẹo, bạn có thể đổi mới cơ thể của mình. Thì ra, khi con người

điều khiển trí tưởng tượng của mình, họ có thể tái tạo thể xác mình như một nhà điêu khắc, có thể quay trở lại thể xác trẻ trung. Mỗi tế bào của bạn sẽ vâng theo các ý nghĩ và trí tưởng tượng của bạn.

Hãy chọn vết sẹo to nhất, tuổi của nó không có ý nghĩa gì cả. Nếu bạn có vài vết sẹo, hãy chọn vết sẹo to nhất mà làm việc. Xử được vết sẹo to nhất rồi, thì các vết sẹo còn lại sẽ tự biến đi. Phụ nữ khi sinh nở có thể bị rách và khâu vài mũi, đó cũng là một loại vết sẹo.

Hãy nhắm mắt lại và thả lỏng. Hình dung vị trí vết sẹo. Cố hình dung nó thật rõ. Bắt đầu dùng ý nghĩ sưởi ấm nó, từ mọi phía, từ trên xuống, từ dưới lên, từ hai bên, chủ yếu là từ bên trong. Tăng cường độ ấm, tựa hồ chỗ vết sẹo đang có một lò lửa đang nung chảy, đốt cháy mô vết sẹo. Bên cạnh cảm giác ấm nóng, hãy bổ sung cảm giác kiến bò. Cố hình dung, rằng máu đang mang đến chỗ vết sẹo tất cả những gì cần thiết để phục hồi lớp da ở chỗ bị vết sẹo. Hãy hình dung lớp da chỗ đó trở nên mịn màng, bằng phẳng, hồng hào, tươi tắn ... Cố gắng tăng cường thêm cảm giác ấm nóng, cảm giác kiến bò và duy trì chúng thật lâu, đến mức tối đa.

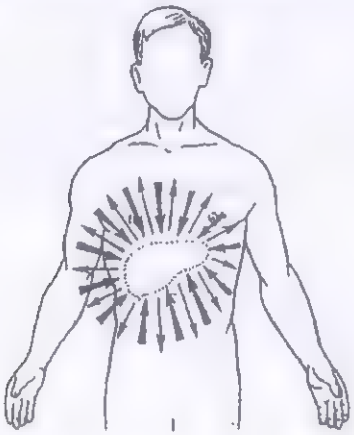
Cảm giác ấm nóng gợi ra được càng mạnh càng hay, nếu cảm thấy chỗ vết sẹo rát như gần lửa, thì rất tốt; nếu là cảm giác ngứa như vết thương lên da non thì cũng rất tốt, đó là các dấu hiệu chứng tỏ có thay đổi rõ rệt.

Quá trình xử lý vết sẹo có thể diễn tả như sau : Ấm. Thêm ấm. Gấp đôi độ ấm. Lại gấp đôi độ ấm. Lại gấp đôi độ ấm và bổ sung cảm giác kiến bò. Gấp

đôi độ ấm và cảm giác kiến bò. Độ ấm và cảm giác kiến bò tới mức tối đa.

Sẹo biến mất có thể được coi như là sự trẻ lại của cơ thể, trở lại cái thời mà trường năng lượng điều khiển tốt thể xác.

Điều quan trọng nhất là quá trình đã được khởi động, cơ chế đã bắt đầu hoạt động.



Giai đoạn thứ tư

Bây giờ bạn chỉ còn việc luyện tập cách tạo ra cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh cùng lúc trong toàn bộ cơ thể. Đầu tiên hãy tạo cảm giác ấm (có thể "ấm + cảm giác kiến bò"), sau đó tạo cảm giác kiến bò, rồi cảm giác lạnh (cũng có thể cảm giác lạnh + cảm giác kiến bò). Điều đó giúp bạn phục hồi hoàn toàn mối liên hệ giữa trường năng lượng với thể xác. Đồng thời bạn hãy xác định ở chỗ

nào trong cơ thể các cảm giác đó vắng mặt hoặc rất yếu. Các "lỗ hổng" ấy cần được loại trừ hoặc lấp đầy cảm giác.

Bằng cách đó bạn có thể phục hồi hoạt động của toàn bộ cơ thể và làm cho nó trẻ hẳn lại.

Như vậy, các bài tập ở giai đoạn thứ tư bao gồm : hít thở qua các cơ quan khác nhau của cơ thể (như qua tuyến giáp trạng, vùng đám rối dương, bàn tay, bàn chân và bất cứ cơ quan bị bệnh nào); di chuyển ba cảm giác trong cơ thể (chân, tay, cột sống); loại trừ các vết sẹo nếu còn; tạo nên cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh trong toàn thân; tập trung và phân tán các cảm giác ở cơ quan bị bệnh. Bây giờ bạn luyện tập cho đến khi trực giác mách bảo chuyển sang bài tập khác.

Mọi bài tập, ngoài các bài gợi nên ba cảm giác ở toàn cơ thể, bạn đã biết cả; bạn có thể nhanh chóng chuyển sang các bài tập mới.

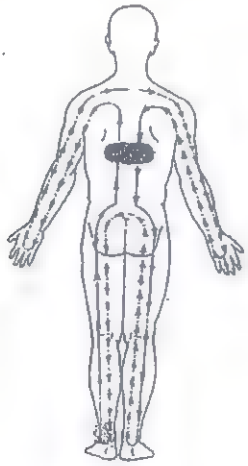
Hãy nằm, thả lỏng, đi vào cảm giác lơ mơ thiu thiu ngủ và hình dung rằng cơ thể bạn tràn ngập ánh sáng màu đỏ hoặc màu da cam, ánh sáng đó đang sưởi ấm bạn. Duy trì cảm giác dễ chịu ấy trong 30 giây, rồi quên đi. Lặp lại như thế 10 ~ 15 lần.

Sau đó gợi cảm giác kiến bò khắp cơ thể, hãy hình dung như bạn vừa uống vào thứ nước giải khát có ga, hoặc vừa hụp xuống nước lạnh đã nhảy ngay lên bờ, tựa hồ có kim châm khắp người. Bạn hãy chọn cảm giác nào gần với mình nhất mà luyện tập. Lặp lại mươi lần.

Để gợi cảm giác lạnh, hãy hình dung trong cơ thể trống rỗng, có luồng gió lạnh hoặc tia nước lạnh đi qua; hoặc tốt hơn nữa là hình dung cơ thể tràn ngập thứ ánh sáng bạc mát lạnh. Lặp lại mươi lần.

Về thực hiện bài tập này, có thể hành động như sau : gợi cảm giác ấm nóng nhờ ánh sáng màu đỏ hoặc màu da cam và duy trì trong 20 ~ 30 giây. Tiếp đó gợi cảm giác kiến bò và duy trì trong 10 ~ 15 giây. Kế đến gợi cảm giác lạnh nhờ ánh sáng bạc và duy trì trong 20 ~ 30 giây. Tiếp theo sơ đồ của quá trình sẽ là : cảm giác kiến bò và ấm nóng, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Nói khác đi, sự luân phiên ấm lạnh chỉ thông qua cảm giác kiến bò. Lặp lại chu trình đó 10 ~ 15 lần.

Trong lúc thực hiện bài tập này, bạn sẽ phát hiện các "con sò", mà ở đó không có cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh. Bạn hãy thực hiện bài tập tập trung và phân tán ba cảm giác ấy ở những chỗ đó, cho đến khi các cảm giác đều trở nên rõ ràng, nổi bật và dễ gợi nên.



Giai đoạn thứ năm

Sau khi bạn biết cách dễ dàng gợi nên ba cảm giác, thì bạn có thể bỏ qua bài tập hít thở, di chuyển ba cảm giác qua cột sống và bỏ qua luôn cả việc gợi ba cảm giác trong toàn thân (Luyện tập không ít hơn ba lần mỗi tuần, mỗi lần 30 ~ 60 phút). Trực giác sẽ mách bạn bài tập mới. Có thể đó sẽ là bài tập di chuyển ba cảm giác ấy, hoặc các cảm giác hoàn toàn khác, theo các kinh lạc.

Về phần các bài tập nằm trong hệ phương pháp này, thì chúng đã được Mirzakarim Norbekov và Larixa Fotina kiểm chứng trên hàng vạn người. Chính Norbekov từng bị chấn thương năm hai mươi tuổi, dẫn đến chứng suy thận, và ông đã chữa chạy ở rất nhiều bệnh viện khác nhau mà không khỏi. Norbekov nhớ lại chuyện mình đã được chữa khỏi bệnh như thế nào:

"Tôi kinh ngạc trước diện mạo của thầy lang : ông cụ ấy cao hơn 2 mét, đã 106 tuổi, không biết thời trẻ ra sao, hiện giờ thì gầy gò, mũi to tổ bố, cặp mắt xanh rất sáng, một cặp mắt mà tôi không còn gặp ở đâu nữa. Còn giọng nói thì không già nua chút nào, mà trầm ấm lạ lùng.

"Tôi đã biết bệnh của mấy người quen cùng đi với tôi đến đây chữa bệnh. Ông cụ thầy lang kia nhìn mắt họ, bắt mạch cho họ và kể vanh vách các căn bệnh của họ y như ông cụ đã nghe lỏm chuyện chúng tôi nói với nhau không bằng. Tôi bắt đầu hơi nể cụ. Đến lượt tôi, cụ xem mạch tôi rồi nói ra những điều mà chỉ có mình tôi và Thượng đế biết.

Mấy câu cuối cùng của cụ đúng là giết tôi không bằng : "Này con, ta muốn giúp con, nhưng cũng đành chịu thôi. Linh hồn con đã chết rồi, ta không thấy con khao khát khỏi bệnh gì hết. Con chỉ muốn người ta chữa hộ cho con, đau hộ cho con. Như thế không được. Con bị bệnh này là đáng lắm. Ta không thể can thiệp vào vào công việc của Thượng đế, thôi con về đi". Không còn lời nào có thể miêu tả tâm trạng của tôi lúc ấy, khi tôi đứng dậy toan đi về. Nhưng cụ nói : "Tại sao con không không phản đối, tại sao con lại cúi đầu ra về, chẳng lẽ con đồng ý với ta ư ? Ừ thì cứ về nhà và suy nghĩ cho kỹ. Nếu con thực sự muốn khỏi hẳn bệnh, làm lại đời mình và trở thành một con người sống động, thì trở lại đây gặp ta, còn không thì tùy con".

Một tháng sau tôi trở lại gặp cụ và bắt đầu chữa trị. Chỉ toàn là tập các bài vừa đơn giản vừa khó khăn. Trong ý nghĩ tôi chẳng tin chút nào ! Chữa bệnh quái gì mà không hề có máy móc, thuốc men gì cả ?! Nhưng khi những người cùng đến với tôi bắt đầu khỏi bệnh, thì tôi có cảm giác vừa như ghen tị, vừa như tức giận. Rồi các tiến bộ ban đầu thế nào, thú thực tôi cũng không nhớ nữa, nhưng tôi đã khỏe dần.

"Tập đến tháng thứ năm, tôi cảm thấy gần như bình thường. Tôi sung sướng biết mấy, khi nhìn thấy ánh mắt của một vị giáo sư từng dày công cứu chữa cho tôi mà không thành ! Tôi làm đủ thứ xét nghiệm, và bốn năm sau mới dám tin là mình đã khỏi bệnh hoàn toàn".

Xin nói thêm rằng M. Norbekov và L. Fotina dựa trên kinh nghiệm thực hành còn ghi nhận thời hạn biến mất một căn bệnh nào đó nhờ luyện tập các bài tập nói trên. Thời gian được tính bắt đầu từ lúc nắm vững bài tập gợi nên ba cảm giác (cảm giác ấm, cảm giác kiến bò và cảm giác lạnh).

Mất ngủ nhẹ – 3 ngày.

Táo bón nhẹ – 3 ~ 4 ngày.

Viêm dạ dày – 5 ngày.

Loét dạ dày và loét hành tá tràng – 6 ngày.

Viêm túi mật – 5 ngày.

Viêm loét kết tràng – 12 ngày.

Viêm tụy mạn tính – 19 ngày.

Viêm gan mạn tính – 11 ngày.

Bệnh trĩ – 8 ngày.

Bắt đầu đẩy sỏi khỏi túi mật và thận – từ 2 đến 6 ~ 8 ngày.

Viêm bể thận – 18 ngày.

Viêm bàng quang – 4 ngày.

Viêm niệu đạo – 4 ngày.

Sa thận – 14 ngày.

Viêm họng, Viêm hạnh nhân – 4 ngày.

Viêm xoang hàm – 7 ngày.

Viêm phổi mạn tính – 12 ngày.

Viêm phế quản, suyễn – 15 ~ 23 ngày.

Viêm thần kinh thính giác – 15 ngày.

Viêm tai (mà màng nhĩ và xương tai trong không bị tổn thương đáng kể) – 6 ngày.

Viêm thần kinh thị giác – 26 ~ 40 ngày.

Đục nhân mắt – 36 ngày.

Suy giảm thị lực – 15 ngày.

Bệnh huyết áp cao – loại trừ nguyên nhân : 15 ~ 18 ngày; sau đó làm cho huyết áp ổn định : 4 ~ 5 ngày.

Loạn trương lực – 8 ngày.

Bệnh tim thiếu máu cục bộ – 13 ~ 22 ngày.

Viêm nghẽn tĩnh mạch – 12 ngày.

Giãn tĩnh mạch – 8 ngày.

Bệnh viêm phụ khoa – 7 ~ 9 ngày.

U nang – 6 ~ 12 ngày.

Sa dạ con – 10 ~ 12 ngày.

Thiếu máu lành tính – 17 ngày (loại trừ nguyên nhân : 6 ngày).

Tiểu đường – 18 ngày (bình thường hóa mức đường : 3, 4 ngày).

Cường năng tuyến giáp trạng – 10 ~ 14 ngày.

Bệnh vẩt nến – 15 ngày.

Một số bệnh eczema – 7 ~ 13 ngày.

Dị ứng – 13 ngày.

Viêm nhiều khớp không đặc trưng – 28 ngày.

Viêm tuyến tiền liệt mạn tính – 27 ngày.

Liệt dương – 8, 9, 11 ngày.

Chương 3

ĐỊNH HƯỚNG TINH THẦN - Ý CHÍ

Một phương tiện hữu hiệu để phục hồi mối liên hệ giữa dạng trường năng lượng với thể xác, đó là các định hướng tinh thần-ý chí. Tiếc rằng chúng ít được áp dụng, bởi vì con người hiện đại không muốn tốn nỗ lực trí tuệ và ý chí cho việc luyện tập tư duy hình tượng. Thêm nữa đầu óc con người thông thường lại đầy rẫy các ý nghĩ xa lạ, vớ vẩn, khiến họ không thể tập trung vào việc xây dựng hình tượng. Hình ảnh vừa xuất hiện trong óc, thì một ý nghĩ hoặc liên tưởng nào đó cũng hiện ra, thế là chẳng còn gì nữa. Trong khi một người nếu học được cách kiểm tra các ý nghĩ của mình và tập trung chú ý thật lâu vào một cái gì đó, sẽ thu được cái lợi rất lớn từ định hướng tinh thần-ý chí. Dùng các định hướng tinh thần-ý chí, có thể không chỉ chữa khỏi bệnh, mà còn làm cho cơ thể mình trẻ lại.

Ở nước Nga, có người đặc biệt thành công trong lĩnh vực này là Sytin Georgii Nikolaevich. Năm 1943, Sytin bị thương nặng ở mặt trận, trở thành người tàn phế khi mới hơn hai mươi tuổi. Năm 1944, Sytin giải ngũ và bắt đầu đề ra định hướng tự chữa trị cho mình để phục hồi trí nhớ, khả năng lao động, chức năng các cơ. Năm 1957, Sytin được kiểm tra sức khỏe toàn diện và được công nhận là một người có sức khỏe hoàn toàn bình thường.

Sytin lưu ý mọi người rằng trong các định hướng tinh thần-ý chí, các từ ngữ, các cụm từ đóng vai trò đặc biệt, bất giác tạo nên hình tượng tương ứng. Vì vậy, trong các định hướng tinh thần-ý chí sắp kể bên dưới, bạn sẽ thấy có nhiều cụm từ nói về sức khỏe, tuổi trẻ.

Nên biết rằng "dạng trường năng lượng" của con người là một khái niệm rộng lớn, là hình tượng do các năng lượng khác nhau tạo nên. Cùng với thời gian, hình tượng đó tản mát, yếu đi, mờ nhạt dần. Bằng tư duy hình tượng của mình, bạn có thể làm cho nó trở lại rõ ràng, sắc nét như thời còn trẻ. Nói cách khác, có thể đổi mới nó. Tại sao ta lại không làm như vậy nhỉ ? Tại vì chúng ta lười biếng và không hiểu biết. Trong khi những người làm việc đó thì đạt được những kết quả ngoài sức tưởng tượng.

Bằng các định hướng tinh thần-ý chí, có thể "lập trình" cho mình khỏi bệnh, mạnh khỏe và trẻ lại. Điều chủ yếu là, khi phát âm các từ ngữ định hướng, bạn phải hình dung thật rõ nét cái cơ quan đang được điều trị hoặc được làm trẻ lại. Thời gian tối ưu cho

một lần định hướng tinh thần-ý chí là chừng 10 phút, nếu không thì ảnh toàn cảnh của hình tượng do tư duy hình tượng của bạn tạo ra sẽ nhòa đi nhanh chóng, hiệu quả sẽ không đáng kể. Nhìn chung, bạn hãy đọc lời định hướng một số lần sao cho bạn nhập vào hình tượng và đắm mình trong hình tượng đó vài phút. Nếu chỉ đọc một cách máy móc, không để trí óc tưởng tượng, thì sẽ chẳng có tác dụng gì. Trong trường hợp bệnh nặng và khẩn cấp, hãy đọc lời định hướng vài lần mỗi ngày.

Để nắm vững cách tư duy hình tượng, thoạt tiên bạn hãy luyện tập một chút cách tập trung chú ý.

Tập trung chú ý tức là dùng trí óc ghi nhận một đối tượng bên ngoài hoặc một điểm ở bên trong cơ thể.

Tập trung chú ý không thể xảy ra khi không có đối tượng, để ta có thể tập trung ý nghĩ vào đó.

Một mục đích nhất định, hứng thú và sự chú ý thể nào cũng đem lại kết quả cho việc tập trung chú ý.

Tình cảm làm phân tán sự chú ý của bạn và làm rối trí bạn. Khi các "tia trí tuệ" tập trung vào tiêu điểm nhờ sự tập trung chú ý, trí óc sẽ trở nên chăm chú, và bạn sẽ có cảm giác rất khoan khoái từ bên trong.

Người nào thành công rõ rệt trong việc tập trung chú ý, sẽ có năng lực làm việc nhanh và tốt hơn hẳn những người bình thường. Khi tập trung chú ý, trí não không được cảm thấy căng thẳng. Bạn không nên đấu tranh với trí não.

Người nào trí não chứa đầy các ham muốn không tưởng, thì chẳng thể tập trung chú ý vào một đối tượng nào đó dù chỉ một vài giây.

Người thực hành tập trung chú ý sẽ có sức khỏe rất tốt và tư duy sáng sủa.

Tập trung chú ý làm sạch trí não và xoa dịu cảm xúc, tăng cường diễn tiến của tư duy và làm sáng tỏ các ý tưởng.

Ví dụ về bài tập đơn giản tập trung chú ý

Hãy ngồi ở tư thế tiện lợi, nhưng phải để thẳng lưng. Tập trung chú ý nhìn vào một điểm đen gắn trên tường hoặc vào ngọn lửa nến. Thong thả nhắm mắt vào và tưởng tượng vẫn đang nhìn thấy điểm đen hoặc ngọn lửa nến. Hãy cố gắng lưu giữ hình ảnh đó thật lâu. Khi hình ảnh mất đi, bạn lại từ từ mở mắt ra mà nhìn chăm chú điểm đen hoặc ngọn lửa nến. Sau đó lại nhắm mắt vào và lưu giữ hình ảnh trong óc càng lâu càng tốt. Cứ thế lặp lại nhiều lần, cho đến khi học được cách lưu giữ hình ảnh ngay lần đầu. Dần dần bạn sẽ có khả năng tự hình dung bất cứ hình ảnh nào và giữ trong óc bao lâu tùy ý.

Khi đã làm được như thế, bạn sẽ dễ dàng đọc lời định hướng tinh thần-ý chí, và thu được cái lợi lớn cho bản thân mình.

Bây giờ chúng ta chuyển ngay sang các định hướng tinh thần-ý chí. Đầu tiên là định hướng cho một lối sống lành mạnh. Cần từ bỏ sự thụ động tiêu cực, ngừng hi vọng vào chuyện có một ai đó sẽ chữa khỏi

bệnh cho bạn bằng phép thần kỳ nào đó. Bạn mắc bệnh vì lười biếng, vì ngu dốt và vì một lối sống thiếu lành mạnh. Cần phải thay đổi lối sống, để cho bệnh tật không còn đất sống; bệnh tật sẽ tự biến mất.

Định hướng tinh thần-ý chí cho một lối sống lành mạnh

"Sức mạnh thiêng liêng đang được rót vào lòng tôi, vào hệ thần kinh của tôi. Tôi đang tràn trề sức mạnh tinh thần. Tinh thần của tôi mạnh mẽ và không gì lay chuyển nổi. Sức mạnh tinh thần của tôi đang tỏa ra từ đôi mắt tôi, ai nhìn tôi cũng cảm thấy điều đó. Tôi là một người dũng cảm, tự tin. Tôi dám làm dám chịu, tôi có thể làm mọi việc và không sợ gì hết. Bất chấp mọi khó khăn của cuộc sống, tôi đứng vững như một tảng kim cương vững vàng. Không một khó khăn, tai họa, bệnh tật nào có thể bẻ gãy ý chí vững vàng của tôi. Tôi nhìn thẳng vào cuộc đời, không sợ gì cả; và bất chấp mọi sức mạnh chống đối, tôi quyết thực hiện một lối sống lành mạnh. Tôi hàng ngày kiên trì đọc bài định hướng lối sống lành mạnh và sẽ luôn luôn vượt qua mọi thế lực muốn phá vỡ lối sống lành mạnh của tôi. Tôi sẽ bảo vệ vững chắc lối sống lành mạnh cho mình.

"Tôi quyết giữ cho tinh thần thanh tịnh, thường xuyên ngăn chặn, không để bị lôi kéo vào rượu chè, hút xách, lười nhác và tham ăn. Tôi biết chắc rằng một người khao khát mạnh khỏe và tiến bộ, sẽ cao hơn và mạnh hơn các thói quen xấu. Hiện giờ và mãi mãi tôi hướng tới một lối sống lành mạnh. Tôi sẽ

vượt qua mọi trở ngại để thực hiện một lối sống lành mạnh.

"Tôi cảm thấy sức trẻ đang cuồn cuộn trong tôi. Một cuộc sống trẻ trung đang chờ đợi tôi ở phía trước. Niềm vui sống dâng trào trong huyết quản tôi. Năng lượng sống dồi dào đang tràn ngập thể xác tôi. Dáng dấp, phong thái của tôi mới nhẹ nhàng, trẻ trung làm sao ! Các cơ quan trong cơ thể tôi đang làm việc một cách tích cực, nhịp nhàng làm sao !

"Bất chấp mọi khó khăn trong cuộc sống, tôi quyết duy trì một tâm trạng lạc quan vui vẻ; càng ngày tôi càng trở nên vui vẻ yêu đời hơn. Khuôn mặt tôi luôn luôn có nụ cười tươi tắn trẻ trung. Ánh mắt tôi luôn ngời sáng niềm vui. Mọi người xung quanh đều cảm nhận ý chí vững vàng của tôi.

"Tôi là một người có ý chí và tự tin. Tôi có thể làm được đủ chuyện, tôi không sợ gì hết. Tôi thực hiện một lối sống lành mạnh bất chấp mọi bệnh tật, mọi trở ngại. Sức lực của tôi sẽ là vô tận, ý chí của tôi sẽ là mạnh mẽ vô cùng. Tôi sống lành mạnh và vui sướng với mỗi khoảnh khắc cuộc sống".

Định hướng tinh thần-ý chí không ăn nhiều

Lời định hướng này giúp bạn từ bỏ thói ham ăn mang tính chất bệnh lý có ở nhiều người. Ăn nhiều sẽ gây đọng xỉ trong cơ thể, gây ra bệnh béo phì, bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch.

"Một sức sống mới đang được rót vào cơ thể tôi. Sức sống mới chỉ huy ham muốn ăn uống của tôi. Tôi

ăn uống có chừng mực, cảm thấy hơi no là ngừng ngay. Tôi nhanh chóng quên đi các món ăn. Tôi coi việc ăn uống chỉ là một cách duy trì cuộc sống mà thôi. Tôi sẽ quên chuyện ăn uống và chỉ ăn khi nào thật sự cần phải ăn. Tôi là một người khỏe mạnh, hoàn toàn khỏe mạnh. Các ý nghĩ và cảm xúc của tôi là hoàn toàn lành mạnh. Tôi làm chủ các ý nghĩ và cảm xúc về chuyện ăn uống.

"Tôi hoàn toàn làm chủ nhu cầu ăn uống. Tôi ăn là để sống, làm việc. Ăn quá mức cần thiết chỉ làm cho cơ thể mệt mỏi, khó hoạt động. Vừa cảm thấy hơi no là tôi lập tức ngừng ăn. Tôi quyết không ăn thêm ăn nếm. Tôi ăn là để cho cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, yêu đời. Tôi hoàn toàn làm chủ các ý nghĩ và cảm xúc, ham muốn của mình. Tôi sẽ chỉ ăn ít, ăn để sống và làm việc, để cho cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, yêu đời".

Định hướng tinh thần-ý chí làm người đàn ông trai tráng

Ở tuổi trung niên, sinh hoạt tình dục của nam giới suy giảm, hoạt động của cơ quan chế tiết hoocmon kém sút. Lời định hướng sau đây giúp phục hồi và kích thích chức năng đang bị tê liệt.

"Một sức sống dồi dào trẻ trung đang tràn vào cơ thể tôi, thấm vào hệ thần kinh của tôi. Năng lượng nam giới dồi dào tràn vào máu tôi. Hệ sinh dục của tôi tràn trề sức trẻ, sản sinh từng đợt từng đợt tinh dịch mạnh mẽ, từng đợt từng đợt hoocmon nam tính. Sức trẻ sôi sục dồi dào trong tôi.

Sức sống trẻ trung tràn vào tinh hoàn của tôi. Năng lượng nam giới dồn cương cho dương vật của tôi. Hệ sinh dục của tôi tràn trề từng đợt từng đợt sức sống trẻ trung. Trong tôi sục sôi tràn trề sức lực của một người chồng. Tôi là một người chồng hoàn toàn khỏe mạnh, lúc nào cũng khỏe mạnh. Tôi là một người chồng hoàn toàn cường tráng, lúc nào cũng cường tráng. Cường tráng ! Cường tráng ! Cường tráng !"

Định hướng tinh thần-ý chí cho sắc đẹp phụ nữ

Không ai muốn trở nên già nua, nhất là phụ nữ. Chị em có thể đọc và hình dung thật rõ ràng lời định hướng dưới đây.

" Tôi nhìn thấy mình hồi còn là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn. Tuổi thanh xuân của tôi vĩnh cửu như Tình yêu và Vũ trụ. Thân hình trẻ trung của tôi mới đẹp làm sao !

"Tôi luôn luôn cảm thấy mình là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Đôi mắt tôi long lanh niềm vui sống. Năng lượng trẻ trung dâng trào trong thân hình cân đối, xinh đẹp, duyên dáng của tôi. Các cơ quan hoạt động hăng hái và nhẹ nhàng, đầu óc tôi trong sáng, ý nghĩ của tôi dũng cảm và tự tin. Tôi là một phụ nữ trẻ trung, xinh đẹp và khỏe mạnh. Sự trẻ trung, tươi tắn của tôi là vô tận, mạnh hơn và cao hơn mọi khó khăn trong cuộc sống; tôi có thể dễ dàng vượt qua tuổi già và sự yếu ớt. Tôi rất hạnh phúc, tôi sung sướng được sống trên đời.

"Tôi luôn luôn cảm thấy mình là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Hôm nay, ngày mai và mãi mãi tôi vẫn là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Tôi là một phụ nữ trẻ trung, khỏe mạnh, xinh xắn và duyên dáng. Tôi được yêu và tôi yêu. Tôi như thỏi nam châm đối với nam giới. Tuổi thanh xuân của tôi vĩnh cửu như Tình yêu và Vũ trụ. Thân hình trẻ trung của tôi mới đẹp làm sao !

"Tôi luôn luôn cảm thấy mình là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Hôm nay, ngày mai và mãi mãi tôi vẫn là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Tôi là một phụ nữ trẻ trung, khỏe mạnh, xinh xắn và duyên dáng. Tuổi thanh xuân của tôi vĩnh cửu như Tình yêu và Vũ trụ. Thân hình trẻ trung của tôi mới đẹp làm sao !

"Tôi luôn luôn cảm thấy mình là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Hôm nay, ngày mai và mãi mãi tôi vẫn là một thiếu nữ mười bảy tuổi xinh xắn, khỏe mạnh. Tôi là một phụ nữ trẻ trung, khỏe mạnh, xinh xắn và duyên dáng. Tuổi thanh xuân của tôi vĩnh cửu như Tình yêu và Vũ trụ. Thân hình trẻ trung của tôi mới đẹp làm sao !"

Định hướng tinh thần-ý chí làm khỏe tim

Tim tượng trưng cho tâm hồn, tình yêu của chúng ta, là một cơ quan thông minh và nhạy cảm. Không nên ép buộc, thúc giục, dồn nén, thô bạo đối với nó. Hãy cầu khẩn nó một cách tha thiết, dịu dàng, đầy yêu thương. Bởi vậy, lời định hướng dưới đây cũng cần được đọc một cách tha thiết, dịu dàng, đầy yêu

thương. Trái tim của bạn sẽ đáp lại bằng cách hoạt động thật tốt.

"Trái tim của tôi mới thông minh, cần mẫn làm sao ! Trái tim của tôi nghe thấy tiếng nói của tôi rồi đó. Tôi gửi cho em dòng máu khỏe và sạch, dòng máu đó sẽ nuôi dưỡng em thật tốt, tim ạ ! Năng lượng trẻ trung sẽ không ngừng làm trẻ lại trái tim. Dòng máu trẻ trung sẽ không ngừng làm trẻ lại trái tim. Sức mạnh vĩ đại của Vũ trụ, cái sức mạnh đã đem sự sống cho tôi, làm cho trái tim tôi trẻ trung, mạnh khỏe.

"Tất cả các hệ thống trong cơ thể đều hoạt động không mệt mỏi để làm trẻ lại trái tim. Từng phút từng phút trái tim của tôi không ngừng mạnh mẽ, trẻ trung. Trái tim của tôi có sức mạnh đáng nể biết mấy ! Trái tim của tôi làm việc đều đặn, mạch lạc, khỏe và trẻ không chê vào đâu được ! Cơ tim của tôi mới dẻo dai, khỏe và trẻ làm sao !

Trái tim của tôi hoàn toàn khỏe mạnh và trẻ trung. Năng lượng trẻ trung sẽ không ngừng làm trẻ lại trái tim. Dòng máu trẻ trung sẽ không ngừng làm trẻ lại trái tim. Từng phút từng phút trái tim của tôi được dồn cho nguồn sinh lực mới, dòng năng lượng tái tạo, để cho em mãi mãi trẻ và khỏe.

"Tất cả các hệ thống trong cơ thể đều hoạt động không mệt mỏi để làm trẻ lại trái tim, để trái tim hoàn toàn khỏe mạnh, dồi dào sức lực và năng lượng, để cơ tim tuyệt đối dẻo dai. Trái tim tôi hôm nay, ngày mai và mãi mãi cứ trẻ khỏe như thế".

Lời định hướng này có thể đọc, cũng có thể ghi

băng và nghe đi nghe lại nhiều lần liền, nhẩm lại trong óc và tưởng tượng hình ảnh một trái tim trẻ khỏe, làm việc không biết mỏi.

Định hướng tinh thần-ý chí để ổn định huyết áp

Những người huyết áp có vấn đề, nên đọc bài này ngoài việc thực hiện các biện pháp điều trị khác.

"Các mạch máu của tôi từ đỉnh đầu tới các ngón tay ngón chân đều mở rộng suốt chiều dài của chúng. Tuần hoàn máu diễn ra tự do, tuyệt đối tự do khắp thân thể. Mọi tế bào trong cơ thể đều sống thoải mái, tự do. Cả cơ thể đang tràn trề sức sống. Dòng máu lưu chuyển tự do trong các mạch. Tuần hoàn máu ở vùng đầu hoàn toàn tự do. Các cơ mặt hoàn toàn thư giãn.

Tuần hoàn máu ở vùng đầu hoàn toàn tự do. Dòng máu trẻ khỏe chảy nhanh, chảy mạnh trong các mạch máu bên trong não bộ. Các tế bào thần kinh ngày càng tràn ngập năng lượng sống, không ngừng phục hồi dự trữ năng lượng.

Dòng máu trẻ khỏe của tôi chảy nhanh, chảy mạnh trong các mạch máu bên trong não bộ, rửa sạch bộ não. Tôi cố hình dung rõ hơn quá trình vận hành của máu. Não và tủy sống của tôi đang điều khiển cơ thể trẻ trung, mạnh khỏe của tôi ngày càng chính xác hơn. Sức khỏe của tôi ngày càng trở nên ổn định hơn, tâm trạng của tôi ngày càng trở nên ổn định hơn.

Tôi càng ngày càng trở nên vui vẻ yêu đời hơn, và mọi tế bào thần kinh não và tủy sống làm việc ngày

càng ổn định hơn, hăng hái hơn. Não và tủy sống điều khiển tuần hoàn máu tốt hơn. Huyết áp bình thường 120/80 của tôi được giữ ổn định. Tim tôi đập đều đều, 72 lần mỗi phút, tiếng đập nghe mạnh mẽ, trẻ trung, rõ ràng, cách nhau thật đều.

Trái tim tôi làm việc ổn định, mạnh mẽ, đều đặn như thế, cho nên huyết áp bình thường 120/80 của tôi được giữ ổn định, không gì có thể ảnh hưởng đến nhịp độ của nó.

Tuần hoàn máu ở vùng đầu hoàn toàn tự do. Tuần hoàn máu trong khắp cơ thể cũng hoàn toàn tự do. Tim tôi đập đều đều, 72 lần mỗi phút, tiếng đập nghe mạnh mẽ, trẻ trung, rõ ràng, cách nhau thật đều. Vì thế huyết áp bình thường 120/80 của tôi được giữ ổn định.

Tôi tiếp tục sống khỏe mạnh, yêu đời. Các tế bào thần kinh tim của tôi đều lành mạnh. Ở vùng tim, tôi có cảm giác nhẹ nhõm, tự do; đầu óc thì sáng sủa, thể xác thì nhẹ nhõm. Tôi có một ý chí gang thép và một tính cách cứng cỏi. Tôi điều khiển được cơ thể và hành vi của mình. Bất chấp mọi khó khăn rắc rối của cuộc sống, ở cơ quan và trong gia đình, tôi vẫn là người yêu đời, mạnh khỏe, huyết áp bình thường 120/80 của tôi được giữ ổn định mãi mãi.

Định hướng tinh thần-ý chí làm khỏe gan

Nếu gan của bạn yếu và có bệnh, bạn hãy phục hồi và củng cố nó bằng định hướng tinh thần-ý chí dưới đây. Bạn hãy dùng giọng ra lệnh. Gan nó "thích" được ra lệnh và các ám thị mạnh.

"Gan ta mạnh. Máu sạch và trẻ rửa sạch gan và nuôi gan ngày càng tốt hơn. Năng lượng dồi dào làm cho gan trẻ lại, làm cho gan khỏe ra, làm cho gan sạch thêm.

Tất cả các hệ thống trong cơ thể đều hoạt động mạnh mẽ để làm khỏe gan. Cứ mỗi phút gan ta lại trở nên khỏe thêm, trẻ ra. Các chức năng của gan đều được thực hiện chu đáo, trọn vẹn. Gan sản sinh ra sức sống mới ngày một trẻ trung, tích cực hơn. Cứ mỗi phút gan lại phục hồi sự tươi mát khởi thủy, phục hồi tính đàn hồi khởi thủy. Lá gan trẻ khỏe làm việc không biết mệt để phục vụ toàn cơ thể.

Gan ta tuyệt đối mạnh khỏe, hoàn toàn mạnh khỏe. Máu sạch và trẻ rửa sạch gan và nuôi gan ngày càng tốt hơn. Năng lượng dồi dào làm cho gan trẻ lại, làm cho gan khỏe ra, làm cho gan sạch thêm. Tất cả các hệ thống trong cơ thể đều hoạt động mạnh mẽ để làm khỏe gan. Cứ mỗi phút gan lại phục hồi sự tươi mát khởi thủy, phục hồi tính đàn hồi khởi thủy.

Gan ta tuyệt đối mạnh khỏe, hoàn toàn mạnh khỏe. Nó cứ như thế hôm nay, ngày mai, mãi mãi".

Lời định hướng này có thể đọc, cũng có thể ghi băng và nghe đi nghe lại nhiều lần liền, nhẩm lại trong óc và tưởng tượng hình ảnh hai lá gan trẻ khỏe, làm việc không biết mỏi.

Định hướng tinh thần-ý chí củng cố và làm khỏe thận cùng bàng quang

Theo các thầy thuốc thời xưa, thận chứa đựng và giữ gìn nguồn gốc sự sống, năng lượng khởi thủy. Nếu

thận yếu, thì các thứ bệnh tật sẽ tấn công cơ thể. Nếu thận khỏe, người sẽ lâu già và dồi dào sức sống.

"Biết bao sức sống mới được rót vào thận và bàng quang của tôi. Từng phút từng phút các tế bào thận và bàng quang của tôi hoạt động thêm tích cực. Các tế bào thần kinh ở thận và bàng quang của tôi trở nên mạnh mẽ và trẻ ra. Ý thức tôi tác động mỗi lúc một tích cực hơn tới hoạt động của thận và bàng quang.

Trái tim lực sĩ của tôi đẩy dòng máu trong sạch đi qua thận. Thận và bàng quang của tôi trở nên trong sạch, trẻ và khỏe.

Biết bao sức sống mới được rót vào thận và bàng quang của tôi. Từng phút từng phút các tế bào thận và bàng quang của tôi hoạt động thêm tích cực. Các tế bào thần kinh ở thận và bàng quang của tôi trở nên mạnh mẽ và trẻ ra. Ý thức tôi tác động mỗi lúc một tích cực hơn tới hoạt động của thận và bàng quang. Thận và bàng quang của tôi càng lúc càng hoạt động hăng hái, nhịp nhàng, trẻ trung hơn.

Trái tim lực sĩ của tôi đẩy dòng máu trong sạch đi qua thận. Thận và bàng quang của tôi trở nên trong sạch, trẻ và khỏe. Ý thức tôi càng lúc càng điều khiển tốt hơn hoạt động của thận và bàng quang. Thận và bàng quang của tôi làm việc càng lúc càng khỏe hơn.

Sức sống dồi dào tích lũy trong thận và làm trẻ lại toàn bộ cơ thể. Thận và bàng quang của tôi làm việc tuyệt vời, không mệt mỏi hôm nay, ngày mai và mãi mãi".

Định hướng tinh thần-ý chí làm khỏe ruột già

Bạn rất cần điều hòa hoạt động của cơ quan này cho thật tốt, nếu không chính qua cơ quan đó cơ thể bạn sẽ bị đầu độc nhiều nhất. Nhất là ở những người thường bị táo bón. Vậy bạn hãy ra lệnh cho nó phải hoạt động tốt bằng định hướng tinh thần-ý chí dưới đây :

"Ruột già của tôi sạch và khỏe. Năng lượng sống thấm vào thành ruột. Thành ruột già tràn trề sức sống. Mỗi tế bào ruột già được bão hòa sức sống. Các tế bào vận động của ruột già tràn trề sức sốngvà năng lượng. Chúng co bóp mạnh và đều nhịp. Nhu động ruột như vỗ sóng trong ruột già của tôi, dễ dàng đẩy phân dịch chuyển. Khoang trong của ruột già tràn ngập thứ ánh sáng vàng tạo nên một môi trường và hệ vi sinh bên trong có chất lượng cao.

Ruột già của tôi sạch và khỏe. Thành ruột già mạnh, trẻ và khỏe. Nhịp điệu hoạt động của nó chính xác và đều đặn khó chê. Các mô thần kinh của ruột già dồi dào sức sống. Các xung động mạnh kích thích sự co bóp nhịp nhàng. Chất thải đi ra dễ dàng, thoải mái, dễ chịu.

Tôi yêu ruột già của tôi và tự hào về hoạt động tuyệt vời của nó.

Ruột già của tôi sạch và khỏe. Năng lượng sống thấm vào thành ruột. Thành ruột già tràn trề sức sống. Mỗi tế bào ruột già được bão hòa sức sống. Các tế bào vận động của ruột già tràn trề sức sốngvà

năng lượng. Chúng co bóp mạnh và đều nhịp. Nhu động ruột như vỗ sóng trong ruột già của tôi, dễ dàng đẩy phân dịch chuyển. Khoang trong của ruột già tràn ngập thứ ánh sáng vàng tạo nên một môi trường và hệ vi sinh bên trong có chất lượng cao.

Ruột già của tôi sạch và khỏe. Thành ruột già mạnh, trẻ và khỏe. Nhịp điệu hoạt động của nó chính xác và đều đặn khó chê. Các mô thần kinh của ruột già dồi dào sức sống. Các xung động mạnh kích thích sự co bóp nhịp nhàng. Chất thải đi ra dễ dàng, thoải mái, dễ chịu.

Tôi yêu ruột già của tôi và tự hào về hoạt động tuyệt vời của nó. Ruột già của tôi ngoan ngoãn vâng lệnh tôi, làm việc đáng tin cậy, không thể chê vào đâu được. Nó sẽ làm việc như thế vào ngày mai và mãi mãi".

Định hướng tinh thần-ý chí làm khỏe hệ hô hấp

Nếu bạn có rối loạn nào đó ở hệ hô hấp, thì định hướng tinh thần-ý chí sau đây sẽ giúp bạn phục hồi và củng cố nó.

"Sức sống dồi dào được rót vào đường hô hấp – vào phổi của tôi. Sức sống trẻ trung được rót vào đường hô hấp – vào phổi của tôi. Năng lượng phát triển dồi dào được rót vào đường hô hấp – vào phổi của tôi. Sức sống dồi dào được rót vào hệ hô hấp – vào phổi của tôi. Toàn bộ hệ hô hấp trong giây lát như được tái sinh một sức sống mạnh mẽ, trẻ trung.

Sức sống dồi dào được rót vào tất cả các mô mũi – họng. Các mô ở mũi – họng mỗi phút lại trở nên mạnh mẽ, trẻ khỏe, giàu năng lượng hơn. Tất cả các mô ở mũi – họng đều được tái sinh, đổi mới.

Toàn bộ vùng họng được phục hồi sức lực. Các dây thần kinh vùng họng được củng cố. Các mô ở mũi – họng được củng cố sức lực. Năng lượng sức sống dồi dào được rót vào hạch hạnh nhân.

Năng lượng sức sống dồi dào được rót vào vùng ngực. Hô hấp trở nên dễ dàng, nhẹ nhàng, tự do, không một tiếng động. Năng lượng sức sống dồi dào được rót vào tất cả các mô phổi. Năng lượng sức sống dồi dào được rót vào tất cả các tế bào phổi. Toàn bộ hệ hô hấp trở nên trẻ trung, khỏe mạnh. Phổi khỏe, họng khỏe, mũi khỏe, hạch hạnh nhân khỏe. Toàn bộ hệ hô hấp tràn trề sức sống.

Toàn bộ hệ hô hấp của tôi làm việc khỏe, không biết mệt hôm nay, ngày mai và mãi mãi"

Định hướng tinh thần-ý chí làm khỏe dạ dày

Khi về già, chức năng tiêu hóa dĩ nhiên suy giảm, bắt đầu xuất hiện các vấn đề trục trặc trong hoạt động của dạ dày, chẳng hạn do ăn quá no, ăn khuya, ăn những thứ thức ăn không hợp ... Kết hợp với các biện pháp khác, bài định hướng tinh thần-ý chí sau đây sẽ giúp bạn phục hồi hoạt động của dạ dày.

"Tôi trông thấy và cảm thấy được dạ dày của mình. Tôi trông thấy và cảm thấy được thành dạ dày. Tôi trông thấy và cảm thấy được các tế bào dạ dày.

Dạ dày của tôi tràn ngập sức sống mạnh mẽ. Tôi cảm thấy sự ấm áp lành mạnh trong dạ dày, tôi nhìn thấy dòng máu đỏ đem dưỡng khí và các chất dinh dưỡng tới nuôi dạ dày.

Các tế bào hệ thần kinh trung ương điều khiển dạ dày và hệ tiêu hóa đang hoạt động một cách nhanh nhạy, mạnh mẽ. Tôi trông thấy các xung điện, chúng tác động vào thành dạ dày, tái sinh và củng cố dạ dày.

Tất cả những gì tôi ăn vào đều được tiêu hóa dễ dàng và đơn giản. Khả năng tạo nhiệt của cơ thể tăng lên tưng giây phút. Các men tiêu hóa hoạt động tích cực, tiêu hóa tốt mọi thứ thức ăn. Thành dạ dày rất khỏe, đủ sức nghiền nát và đẩy thức ăn xuống ruột.

Ý thức tôi phát huy tác dụng làm trẻ toàn bộ hệ tiêu hóa, đặc biệt là dạ dày. Toàn bộ hệ tiêu hóa dồi dào sức sống, toàn bộ hệ tiêu hóa được phục hồi không ngừng, có lại sự trẻ khỏe, để hoạt động hăng hái, mạnh mẽ, vững vàng như thuở nào.

Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, não và tủy sống vẫn điều khiển dạ dày hoạt động mạnh mẽ, hiệu quả. Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, dạ dày vẫn tiêu hóa tốt. Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, vùng dạ dày vẫn duy trì tình trạng nhẹ nhàng, yên ổn, bình tĩnh. Dạ dày tôi lúc nào cũng khỏe, cũng vững vàng. Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, dạ dày vẫn tiêu hóa tốt. Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, vùng dạ dày vẫn duy trì tình trạng nhẹ nhàng, yên ổn, bình tĩnh. Dạ dày tôi lúc nào cũng khỏe, cũng vững vàng.

Toàn bộ hệ tiêu hóa của tôi, dạ dày của tôi không ngừng phục hồi sức mạnh khởi thủy của mình, khả năng tiêu hóa trọn vẹn của mình. Mỗi ngày hệ tiêu hóa của tôi lại hoạt động tốt hơn, vững vàng hơn. Ý thức tôi phát huy tác dụng làm trẻ toàn bộ hệ tiêu hóa, nhờ thế hoạt động bên trong của toàn bộ hệ tiêu hóa hết sức ổn định và đúng đắn.

Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, dạ dày vẫn tiêu hóa tốt. Dù tôi ăn bất cứ thức ăn gì, vùng dạ dày vẫn duy trì tình trạng nhẹ nhàng, yên ổn, bình tĩnh. Toàn bộ hệ tiêu hóa phục hồi sức sống khởi thủy mạnh mẽ. Dạ dày của tôi sẽ trẻ khỏe hôm nay, ngày mai, mãi mãi".

Định hướng tinh thần-ý chí chống bệnh tiểu đường

Bài định hướng tinh thần-ý chí chống bệnh tiểu đường nên sử dụng kết hợp với các biện pháp khác, ví dụ, như với bài tập Shankh Prakshalana, với chế độ dinh dưỡng đúng đắn, phục hồi mối liên hệ giữa dạng trường năng lượng với tuyến tụy v.v... Có thể đọc hoặc nghe băng ghi âm bài này vài lần mỗi ngày, vừa đọc hoặc nghe vừa hình dung trong óc hình ảnh.

"Sức sống mới mẻ được rót vào tuyến tụy. Sức sống mới vô cùng mạnh mẽ được rót vào tuyến tụy. Sức sống mới khổng lồ được rót vào tuyến tụy. Tuyến tụy tràn ngập thứ ánh sáng màu da cam ấm áp của sự tái sinh. Ánh sáng màu da cam tràn ngập từng tế bào tuyến tụy. Toàn bộ tuyến tụy được tái sinh và đổi mới. Năng lượng phát triển, năng lượng chữa bệnh màu da cam tràn vào tuyến tụy.

Trái tim lực sĩ đẩy máu, đẩy máu đi nhanh qua tuyến tụy, rửa sạch tuyến tụy. Máu đem chất dinh dưỡng dồi dào đến nuôi tuyến tụy. Máu cuốn khỏi tuyến tụy các thứ muối, xỉ, sản phẩm trao đổi để làm sạch tuyến tụy. Và thế là tuyến tụy được tái sinh trong sạch, tươi mát, mạnh mẽ. Sức sống mới mẻ được rót vào tuyến tụy. Và thế là tuyến tụy hoạt động hăng hái, vui vẻ, thực hiện đúng đắn, chính xác các chức năng của mình.

Ý thức tích cực hóa hoạt động của tuyến tụy. Và thế là tuyến tụy hoạt động hăng hái, vui vẻ, thực hiện đúng đắn, chính xác các chức năng của mình. Sức sống mới mẻ được rót vào tuyến tụy. Cả cơ thể được phục hồi, tái tạo và đổi mới, từng tế bào, từng mô của tuyến tụy được nuôi dưỡng đầy đủ. Và thế là tuyến tụy hoạt động hăng hái, vui vẻ, thực hiện đúng đắn, chính xác các chức năng của mình.

Sức sống mạnh mẽ tràn vào dạ dày và ruột. Mọi mô của dạ dày và ruột được tái sinh trọn vẹn. Dạ dày mạnh khỏe, ruột khỏe như mới. Toàn bộ các cơ quan trong khoang bụng được bổ sung sức sống mới, làm việc với sức mạnh mới, hăng say, vui vẻ, thực hiện đúng mọi chức năng của chúng. Cả cơ thể sống bằng một sức sống mới mạnh mẽ.

Ý thức tích cực hóa hoạt động của tuyến tụy. Và thế là tuyến tụy hoạt động hăng hái, vui vẻ, thực hiện đúng đắn, chính xác các chức năng của mình. Sức sống mới mẻ được rót vào tuyến tụy. Cả cơ thể được phục hồi, tái tạo và đổi mới, từng tế bào, từng mô của tuyến tụy được nuôi dưỡng đầy đủ. Và thế là

tuyến tụy hoạt động hăng hái, vui vẻ, thực hiện đúng đắn, chính xác các chức năng của mình hôm nay, ngày mai, mãi mãi".

Định hướng tinh thần-ý chí sống lâu và khỏe

"Tôi trẻ, khỏe, hăng hái, tôi luôn luôn được tiếp sức sống trẻ. Cơ thể tôi không biết tuổi già, nó sáng bừng sức sống trẻ trung.

"Các mạch máu của tôi từ đỉnh đầu tới các ngón tay ngón chân đều mở rộng suốt chiều dài của chúng. Tuần hoàn máu diễn ra tự do, tuyệt đối tự do khắp thân thể. Mọi tế bào trong cơ thể đều sống thoải mái, tự do. Cả cơ thể đang tràn trề sức sống. Dòng máu lưu chuyển tự do trong các mạch, rửa sạch tủy trong mọi chiếc xương của cơ thể. Tủy xương ngày càng thấm đượm sức sống và năng lượng trẻ. Tủy xương trong toàn bộ cơ thể tạo ra thứ máu ngày càng trẻ trung mạnh mẽ hơn. Dòng máu trẻ khỏe chảy nhanh tự do trong các mạch máu khắp cơ thể bất tử của tôi và không ngừng làm trẻ lại các mạch máu cũng như chính trái tim.

Cấu tạo của tủy xương, tủy sống được trẻ hóa nhanh chóng. Cấu tạo của tủy xương có ảnh hưởng trẻ hóa mạnh mẽ tới mọi cơ quan, tới mọi mô, tới toàn bộ cơ thể.

Vũ trụ không ngừng truyền cho cơ thể tôi sức sống trẻ trung mạnh mẽ. Các sức sống trẻ trung mạnh mẽ ấy thừa sức chiến thắng mọi ảnh hưởng tai hại của môi trường xung quanh, mọi bệnh tật và mệt mỏi.

Này là cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, đôi môi hồng, đôi má đầy đặn hây hây, đôi mắt trẻ trung long lanh,

đôi mắt sáng đẹp, mái tóc dày đúng màu tự nhiên. Cả cơ thể săn chắc, đàn hồi như khối cao su. Nó sẽ như thế hôm nay, ngày mai, mãi mãi".

Rèn luyện thói quen hàng ngày có nếp nghĩ và tâm trạng đúng đắn

Chúng tôi đã nói nhiều về hình tượng sức khỏe và trẻ trung. Bây giờ ta hãy bàn về cách luyện tập tạo sự trẻ trung và giải thích vì sao cần tạo nên hình tượng sức khỏe và trẻ trung.

Nhưng nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi rã rời, thì làm sao có được tâm trạng thoải mái vui vẻ kia chứ ? Vậy chúng ta hãy tự tạo ra nó. Nhưng một khi thể xác không đem lại trạng thái sung sướng, thì làm sao có thể tạo ra và đóng vai một người khỏe mạnh vui vẻ được kia chứ ? Nếu bạn nghĩ thế, thì bạn lầm to rồi đấy. Bạn có thể phản bác : "Tôi đang ốm đau, bất hạnh thế này; anh đã chẳng kể cho biết thứ thuốc thần kỳ nào chữa khỏi bệnh cho tôi thì chớ, còn đi nói năng vớ vẩn". Đó chính là sai lầm lớn nhất mà các bệnh nhân thường mắc phải.

Vui vẻ, lạc quan, yêu đời là tính cách kéo ta ra khỏi vũng lầy bệnh tật và bất hạnh.

Một công trình nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho biết, chừng 30% bệnh nhân ung thư nặng có thể khỏi bệnh. Khi nghiên cứu tâm lý của các bệnh nhân khỏi bệnh, người ta đi tới mấy kết luận thú vị. Những người khỏi bệnh là những người vui vẻ, lạc quan, yêu đời. Họ không khoanh tay chờ chết, họ

chống chọi lại cái chết, nhưng không theo kiểu giận dữ, bực tức, khó chịu, mà với thái độ vui vẻ, lạc quan, yêu đời.

Họ đơn giản là muốn nhận được niềm vui sống, dù rất ít ỏi, dù chỉ là phần rơi rớt lại – và họ đã nhận được cái phần ấy. Họ vui sướng với từng phút mình được sống, vui sướng rằng mình đang sống, rằng số phận tặng cho họ thêm một khả năng vui sướng. Và kết quả là, những người muốn sống, nhưng đã đấu tranh để khỏi bệnh, thì lại bị chết; còn những người hài lòng với niềm vui hiện thời, vui sướng biết ơn từng giây phút đang sống, thì đã khỏi bệnh. Thần chết sợ những người dũng cảm, nó phải lùi bước trước tiếng cười vui vẻ. Nó chộp lấy những kẻ lo sợ, những kẻ không hài lòng, bởi vì chính nó cũng có hai phẩm chất đó.

Ta thường gặp những người có ý chí rất mạnh. Nhưng ý chí có hai loại, tích cực và tiêu cực, xây dựng và phá hoại. Căm thù, tức giận là phẩm chất ý chí mang tính tiêu cực, phá hoại. Nhờ chúng có thể đạt được nhiều thứ trong đời, nhưng quyết không đạt được sức khỏe.

Sức khỏe dựa trên niềm vui sáng tạo, tình yêu đối với người thân, sự giúp đỡ lẫn nhau, sự hài hòa chung. Hãy lấy cơ thể chúng ta làm ví dụ. Nó tồn tại nhờ hoạt động hài hòa của một số lượng khổng lồ các tế bào khác nhau, mỗi tế bào thực hiện chức năng riêng của mình. Mỗi tế bào đóng góp phần mình vào hoạt động của cơ thể, vào cái chỉnh thể cũng đang quan tâm nuôi dưỡng mỗi tế bào. Bây giờ ta hãy thử

tưởng tượng một tế bào ích kỷ, ăn bám, nó xử sự tựa hồ tất thảy tồn tại chỉ là vì nó. Đó chính là lối sống của các tế bào ung thư. Chúng đặt "cái tôi" cao hơn cái chỉnh thể mà nhờ chỉnh thể ấy chúng mới tồn tại được. Kết quả là cơ thể hoạt động trục trặc, và chính các tế bào phá hoại, tế bào vị kỷ cũng chết sạch.

Cuộc sống của con người trước tiên là sự sống của ý thức (dạng trường năng lượng), rồi mới đến sự sống của thể xác. Con người bằng ý thức của mình tác động qua lại như thế nào với cái Chỉnh thể khổng lồ là Vũ trụ, nó cần cho Chỉnh thể tới mức nào, thì nó được Chỉnh thể dành cho ngần ấy sức lực và phương tiện. Một con người hiền lành, yêu thương, đồng cảm rất cần thiết cho Vũ trụ, bởi lẽ thực chất của Vũ trụ là Tình yêu. Một con người giận dữ, khó chịu, ghen tị, tạo nên quanh mình bầu không khí xám xịt, bất hòa, sẽ phá hoại Vũ trụ. Vậy thì Vũ trụ sẽ tìm cách loại bỏ nguồn gốc phá hoại đó, tức là sẽ chấm dứt suộc sống của con người đó.

Lời khuyên : hãy sống với sự biết ơn từng giây phút, hãy vui sướng với bức tranh đa dạng của sự tồn tại, đừng bao giờ buồn bã thất vọng, đừng tức giận bất cứ ai; hãy yêu bản thân mình và tất cả những gì xung quanh mình; hãy tránh xa những kẻ cáu nhàu khó chịu.

Nếu bạn biết suy nghĩ đúng và ngày ngày thực hành nếp suy nghĩ đó, bạn sẽ mạnh khỏe sống lâu.

Chương 4

CÁC PHƯƠNG PHÁP LÀM SẠCH THỂ XÁC

Con người thời nay đã quen làm việc với các đối tượng vật thể và muốn được nhìn thấy ngay lập tức kết quả công việc mà mình vừa thực hiện. Các phương pháp làm sạch thể xác cho phép làm được việc đó ngay lập tức. Bởi vậy, xin giới thiệu với bạn các phương pháp hữu hiệu nhất đã được kiểm nghiệm để làm sạch ruột già, gan, thận, môi trường chất lỏng của cơ thể, xoang trán, xoang hàm và các khớp.

Các phương pháp làm sạch này đặc biệt hữu hiệu đối với lứa tuổi trung niên. Cơ thể chúng ta rất bền vững. Nhưng vì lối sống thiếu lành mạnh, vì các thói quen xấu, nếp suy nghĩ và chế độ ăn uống sai trái, mà chúng ta nhanh chóng làm cho thể xác của mình mới ở tuổi 40 đã trở nên bẩn thỉu, hôi hám, bệnh tật.

Các phương pháp dưới đây cho phép nhanh chóng đưa chất bẩn, chất thải tích tụ nhiều năm ra khỏi cơ thể.

Làm sạch ruột già

Chất bẩn tích tụ nhiều nhất bên trong ruột già ở tuổi trung niên. Từ đó gây nên tình trạng thường xuyên đầu độc cơ thể, dẫn tới sự lão hóa sớm và nhiều căn bệnh khác nhau.

Phương pháp đơn giản, dễ thực hiện và hữu hiệu nhất làm sạch ruột già là **thụt tháo**.

Theo các tài liệu y học thời cổ, thụt tháo giúp ta chữa khỏi 80% bệnh tật của cơ thể người. Vậy bạn hãy hết sức coi trọng cách này.

Để hiểu các điểm tinh tế của phương pháp này, ta hãy phân tích nó từ các phương diện khác nhau. Theo cách làm cổ điển, người ta sử dụng nước. Nước sẽ rửa trôi, một cách cơ học, các thứ chứa trong ruột già, nhưng đối với u phân bám chắc vào thành ruột, thì như thế chưa đủ. Thông thường người ta pha vào nước một chút nước chanh (hoặc dung dịch axit nitric, giấm chua, hoặc chất sát trùng). Các chất ấy phần nào bình thường hóa môi trường axit trong ruột già, ảnh hưởng không phân biệt tới hệ vi thực vật có ích cũng như vô ích. Người ta thấy có ảnh hưởng xấu tới màng nhầy. Nhiệm vụ đặt ra là thứ nhất, phải tìm một chất có thể "bứt" được u phân, thứ hai, thành phần của chất đó phải trung hòa độ *pH* trong ruột, đồng thời xử lý hệ vi thực vật gây bệnh, mà không động chạm tới hệ

vi thực vật có ích, không kích thích mạnh màng nhầy của ruột.

Cái chất lý tưởng ấy có sẵn trong tự nhiên – đó là nước tiểu của chính mình. Nó thích hợp đến mức lý tưởng cho phương pháp thụt tháo.

1. Nước tiểu không chỉ rửa ruột già, mà nhờ nồng độ cao của mình, nó "bơm" nước từ thành ruột già, thậm chí từ không gian xung quanh ruột già, nhờ vậy có thể "bứt" các u phân đang bám chắc vào thành ruột.

2. Nước tiểu có độ *pH* của môi trường axit, với nồng độ phù hợp nhất cho cơ thể ! Bởi vậy sẽ không có nguy cơ quá liều. Là vì nước tiểu là sản phẩm của bản thân cơ thể, nên nó sẽ xử lý hệ vi thực vật gây bệnh, mà không động chạm tới hệ vi thực vật có ích; nhờ đó mà phục hồi môi trường cần thiết và hệ vi thực vật có ích trong ruột già.

3. Nước tiểu, đặc biệt là nước tiểu của mình, sẽ không kích thích gì trong cơ thể cả. Ngược lại, nó loại bỏ kích thích. Nước tiểu là thứ nước do chính cơ thể tạo ra, có chất sát trùng riêng, còn các vitamin, các hoocmon, chất khoáng và chất đạm thì có tác dụng phục hồi tốt nhất màng nhầy của bất cứ bộ phận nào trong cơ thể !

Nước tiểu dùng để thụt tháo có thể lấy nước tiểu của chính mình hoặc của những người khỏe mạnh, đặc biệt là nước tiểu của trẻ em. Nước tiểu dùng để thụt tháo nên có nhiệt độ cao hơn thân nhiệt 3 ~ 5 độ. Nước tiểu để quá một ngày đêm bị coi là nước tiểu cũ, muốn dùng phải đun sôi, rồi để nguội còn 40^0.

Thụt tháo bằng nước tiểu cô đặc cũng rất hữu hiệu. Hãy lấy 2 lít nước tiểu của người khỏe mạnh, để lâu mau không thành vấn đề, cho vào chậu men, đun sôi mở vung, cho đến khi chỉ còn nửa lít. Thứ nước tiểu cô đặc còn ¼ này gọi tắt là nước tiểu đặc. Để nguội còn 40^0 thì dùng để thụt tháo. Hiệu quả sẽ khiến bạn có cảm tưởng đặc biệt hài lòng, vì nó tống ra khỏi cơ thể đủ thứ chất bẩn dơ dáy. Vì sao nước tiểu đặc có tác dụng tốt như vậy ?

1. Thứ nước ấy đã trở nên hoàn toàn khác, có siêu kết cấu. Chỉ còn lại những tinh thể "chịu nhiệt" bền vững nhất, những tinh thể đó, theo nghiên cứu của các nhà khoa học, làm cho cơ thể chịu đựng tốt mọi tác động bất lợi.

2. Nồng độ muối trong nước tiểu đặc có thể tăng lên 600 lần ! Với nồng độ muối như thế, bạn có thể tưởng tượng sức hút của nó mạnh tới mức nào, nó không chỉ hút nước từ vùng bụng, mà còn bứt luôn các polip và những chất bẩn bám chắc vào thành ruột già. Nhờ đó kích thích thành ruột già, nhu động ruột tự khắc xuất hiện. Sau một, hai lần thụt tháo bằng nước tiểu đặc, giun sán và các chất dơ dáy tự "chạy" ra, trong khi hệ vi thực vật có ích không bị tổn hại gì cả, còn được bình thường hóa.

3. Tuy việc xử lý nhiệt như thế làm cho nước tiểu mất hết chất hữu cơ, song lại tạo nên các chất mới, có hoạt tính cao, tác động mạnh tới toàn cơ thể; "năng lượng tia" là nền của sự sống, được nén lại. Kết quả là tất cả những cái đó có tác dụng mạnh hơn các hoocmon và vitamin nhiều lần.

Nhờ sức hút mạnh của nước tiểu đặc, chất lỏng từ toàn bộ khoang bụng sẽ đi vào ruột già, cuốn theo chất nhầy. Nhờ đó bạn sẽ được giải phóng khỏi chất nhầy bệnh lý, thứ chất nhầy "tồn đọng" ở thận, ở tuyến tụy, ở thành bàng quang và các cơ quan sinh dục, tồn đọng ở đó và hạn chế hoạt động sống của các cơ quan ấy. Nhờ được giải phóng khỏi các chất nhầy, các cơ quan ấy như hồi sinh. Toàn bộ hệ thống bài tiết được giảm nhẹ gánh nặng. Rất nhiều người đã thực hiện thụt tháo bằng nước tiểu đặc và tin tưởng vào hiệu quả kỳ diệu của nó.

Có điều cần chú ý. Nếu màng nhầy của ruột già bị tổn thương nặng (ví dụ bị viêm loét ruột kết), thì nước tiểu đặc thoạt tiên sẽ gây đau, xót như phải bỏng. Bạn hãy cố chịu đựng một chút, hoặc lần đầu hãy thụt tháo bằng nước tiểu thông thường. Đau, xót chứng tỏ tất cả những gì không cần đang bị bứt đi, chỗ thương tổn sẽ lành lặn. Chẳng bao lâu sau, mô mới lành mạnh sẽ phát triển, và bạn sẽ không cảm thấy đau đớn nữa.

Hãy bắt đầu thụt tháo bằng nước tiểu thông thường. Sau đó bằng nước tiểu cô đặc còn ½, cuối cùng thụt tháo bằng nước tiểu đặc (còn 1/4). Đừng cô đặc thêm, vì khi đó nước tiểu quá đặc sẽ tác dụng như xà bông vậy.

Phụ nữ có thai tuyệt đối không nên thụt tháo ruột già bằng nước tiểu đặc, vì có thể gây sảy thai.

Bây giờ ta hãy chuyển sang cách thực hiện cụ thể. Muốn vậy, cần có một cái bình thụt. Xin nhắc lại, để tránh mọi rắc rối có thể xảy ra, hãy bắt đầu làm sạch ruột già bằng nước tiểu thông thường.

Rót 1 ~ 1,5 lít nước tiểu vào bình thụt, treo nó lên cao 1,5 mét so với nền nhà. Bôi dầu ăn hoặc vazlin vào đầu đoạn ống (sẽ nhét vào hậu môn). Bóp chẹn ống để nước tiểu chưa chảy ra (nếu có van, thì đóng van lại, chưa mở vội). Nằm chổng mông (mông phải cao hơn hai vai), nhét đầu ống vào sâu 10 ~ 25 centimet. Buông không bóp chẹn ống (có van thì mở van) cho nước tiểu chảy từ từ.

Lời dặn

Nếu ruột già bị bóp chặt (vì lý do bệnh lý) hoặc bị u phân bít, làm tắc nghẽn, thì nước tiểu dồn nhanh vào sẽ chảy ngược ra hoặc lục bục ở khoảng trống nhỏ trước chỗ bị tắc nghẽn, gây cảm giác đau tức. Để tránh hiện tượng đó, bạn hãy kiểm soát lượng nước tiểu đi vào, kịp thời bóp chẹn ống lại. Hãy thở chậm, đều, nhưng thở sâu, bằng bụng. Điều đó sẽ giúp bạn tránh các rắc rối trong khi tiến hành thụt tháo. Khi ruột già đã được làm sạch, thì hai lít chất lỏng đi vào trong vòng 30 ~ 40 giây là rất dễ dàng trót lọt.

Sau khi chất lỏng vào xong, bạn hãy nằm ngửa, mông đặt cao một chút. Nằm thế chừng 30 ~ 60 giây.

Có thể thót bụng lại, khi đó chất lỏng sẽ đi qua kết tràng xuống mà lọt vào kết tràng ngang. Rồi bạn nhẹ nhàng nằm ngửa mà nghiêng sang bên phải. Chất lỏng từ kết tràng ngang sẽ lọt đi vào khúc khó tới là kết tràng lên để đi tiếp và manh tràng.

Chính kỹ thuật đó cho phép làm sạch toàn bộ ruột già. Bạn hãy làm theo đúng cách thứ đó, chúng

đã được kiểm nghiệm trong thực tế. Nếu không, bạn sẽ chỉ làm sạch được một phần ruột già, còn để nguyên manh tràng làm "căn cứ địa" xuất phát cho các thứ bệnh tật sau này.

Việc thụt tháo nên thực hiện sau khi đi ngoài, vào buổi sáng hoặc buổi tối.

Nên giữ chất lỏng trong bụng bao nhiêu lâu ? Các thầy thuốc thời cổ khuyên – từ lúc mặt trời lặn đến sẩm tối. Theo tôi, bạn hãy nằm yên (nằm ngửa hoặc nằm nghiêng sang bên phải) 5 ~ 15 phút, nếu chưa "buồn đi ngoài" quá. Sau đó có thể đứng dậy, đi lại, chờ lúc "buồn đi ngoài". Ưu điểm của việc thụt tháo bằng nước tiểu chính là ở chỗ nó tự lưu giữ trong ruột đúng thời gian cần thiết. Lần thụt đầu tiên, buồn đi ngoài rất nhanh và mạnh, sau đó, khi ruột càng sạch, thì nước tiểu được giữ lại càng lâu hơn, bởi thế bạn đừng lo, cơ thể tự biết lúc nào cần tống nó ra.

Có thể đưa vào ruột già bao nhiêu chất lỏng mỗi lần và làm bao nhiêu lần ? Phía trên đã nói, tốt nhất đưa vào 2 lít nước muối, sau khi đi ngoài ra, lặp lại một-hai lần nữa, cuối cùng đưa vào 1 ~ 1,5 lít nước tiểu. Vì sao cần làm thế ? Vì 2 ~ 4 lít nước muối đầu tiên chỉ rửa sạch được một nửa ruột già, hoàn toàn chưa động tới phần kết tràng ngang. Phải thụt lần thứ ba, thứ tư bằng nước tiểu, mới làm sạch tòan bộ ruột già và thực hiện tác động chữa bệnh trong đó. Cách làm này đem lại hiệu quả cao nhất.

Thực hiện thụt tháo theo cách này, nên làm cách nhật, để ruột già được nghỉ ngơi. Một đợt thụt cần 5 ~

10 ngày thụt. Sau một đợt thụt, bạn sẽ cảm thấy mình trở thành một người dễ chịu khác hẳn trước.

Nhưng đó chỉ là giai đoạn đầu tiên của việc làm sạch ruột già. Trong một số trường hợp, bệnh lý bám chắc vào thành ruột tới mức làm như thế chưa đủ. Cần phải tiến hành đợt thụt thứ hai. Trong đợt thụt thứ nhất, ruột già của bạn đã được làm sạch, và sau khi đại tiện, bạn chỉ cần thụt một lần bằng 2 lít nước muối giống như nước biển, sau đó dùng quả lê cao su bơm vào 100 gr nước tiểu đặc. Cách nhật lặp lại như thế, nhưng tăng liều lượng thêm 100 gr nước tiểu đặc, cách nhật lại tăng thêm 100 gr nước tiểu đặc. Tiếp tục cho đến khi đạt tới 500 gr nước tiểu đặc. Cách nhật giảm đi cho đến khi còn 100 gr nước tiểu đặc. Sau đó để phòng bệnh, có thể tiến hành những lần thụt với 100 gr nước tiểu đặc, 1 ~ 2 tuần một lần.

Nếu xuất hiện các rắc rối, thì liều lượng nước tiểu đặc không tăng dần, mà giảm dần, ví dụ khi sử dụng 300 gr nước tiểu đặc mà cơ thể có phản ứng không bình thường, thì cách nhật bạn tiếp tục sử dụng 300 gr nước tiểu đặc; nếu phản ứng vẫn như cũ, thì lần sau giảm còn 200 gr nước tiểu đặc. Nếu hết phản ứng, lại tăng thêm 100 gr nước tiểu đặc.

Nên tiến hành hai đợt làm sạch như trên mỗi năm, vào dịp Xuân phân và Thu phân.

Bây giờ chúng ta nói về một cách thụt rất lý thú và cần thiết, đặc biệt có lợi cho người đứng tuổi và người già, bởi vì nó thủ tiêu sự khô cằn (kẻ đồng hành của tuổi già) trong cơ thể. Việc thụt có hiệu quả

nhất vào mùa lạnh. Khi có các triệu chứng, như táo bón, "cứt dê", đau lưng, đau khớp háng, rối loạn kinh nguyệt, teo tinh hoàn, da khô và tróc vẩy, ớn lạnh, chóng mất sức, da bị đen, sút cân (các triệu chứng này nổi rõ vào mùa đông khô hanh, nhiều gió), thì hãy áp dụng cách thụt dưới đây và ngâm mình nước nóng hàng ngày hoặc cách nhật. Các triệu chứng ấy sẽ mất dần.

Cách thụt như sau : lấy 100 gr sữa thông thường, cho vào đó 20 gr bơ. Hâm nóng chừng 40^0 cho bơ chảy ra, rồi dùng quả lê cao su bơm vào trong ruột già. Nên làm việc này lúc mặt trời lặn. Rồi nằm một lúc. Cơ thể sẽ giữ số sữa đó trong ruột bao nhiêu lâu rồi mới "đi ra" là tùy nó. Sự khô cứng gây nên các triệu chứng kể trên sẽ được trung hòa hóa bởi sữa, sẽ mềm lại nhờ bơ, còn cái lạnh sẽ giảm nhờ độ ấm của sữa và sự lên men chua sau đó. Thường thì sau hai ba lần thụt kiểu này, phân đi ra sẽ mềm, hình dồi, dễ dàng. Ngoài ra còn nuôi dưỡng hệ vi sinh sữa chua bình thường trong ruột. Tất cả diễn ra hết sức tự nhiên.

Bạn có thể thử vài cách thụt nhỏ với thành phần khác nhau một chút dưới đây, rồi chọn loại nào tốt nhất đối với mình.

Thành phần 1 : 100 gr sữa, 20 gr bơ. Chống táo bón, cứt dê, cơ thể khô và mất nước.

Thành phần 2 : Như *thành phần 1* cộng thêm một chút nước gừng hoặc tiêu bột, ớt bột. Ngaòi tác dụng như *thành phần 1* còn xử lý chất nhầy vào tăng độ ấm cho cơ thể. Thích hợp với người mập.

Thành phần 3 : Như *thành phần 1* cộng thêm nửa muỗng cà phê (5 ~ 10 gr) muối. Tăng cường tác dụng của *thành phần 1*.

Thành phần 4 : Như *thành phần 1* cộng thêm một muỗng canh nước ngải cứu hoặc nửa muỗng cà phê nước tỏi. Rất có tác dụng khi rối loạn túi mật.

Có thể thay sữa hoàn toàn hoặc thay một nửa lượng sữa (50 gr) bằng nước luộc thịt hoặc nước hầm xương.

Sau khi làm sạch ruột già, bạn sẽ nhận thấy sức sống trào dâng không ngờ. Cuộc sống trong cơ thể bạn sẽ diễn ra theo một dòng khác, lành mạnh, không biết mệt.

"Động tác bồn rửa" – Shankh prakshalana

Có một phương pháp làm sạch toàn bộ ống tiêu hóa – từ miệng tới hậu môn. Tiếng Nga gọi nó là "động tác bồn rửa", bởi vì nước đi qua ống tiêu hóa, rửa sạch mọi chất bẩn bám trong đó. Ưu điểm của phương pháp này là ngoài việc làm sạch, nó còn kích thích khả năng tiêu hóa của dạ dày, chức năng của tuyến tụy, gan và ruột. Vị mặn làm ấm cho cơ thể.

Nên thực hiện động tác này sau khi thụt tháo. Nước được uống vào đằng miệng, đi qua dạ dày, chuyển động đơn giản qua toàn bộ ruột non ruột già mà đi ra hậu môn. Động tác được lặp đi lặp lại cho đến khi nước chảy ra đằng hậu môn trong như lúc uống nó vào vậy.

Chuẩn bị

Lấy nước sạch pha muối (chừng 5 ~ 6 gr một lít – 1 thìa cà phê muối không có ngọn) đun nóng lên 37° (bằng nhiệt độ cơ thể). Nước phải pha muối, bởi nếu không có muối, nước sẽ thẩm thấu qua màng nhầy của dạ dày-ruột và đi ra dưới dạng nước tiểu, chứ không đi ra theo đường hậu môn. Nồng độ muối bạn hãy tự kiểm tra, chủ yếu làm sao để cơ thể không thẩm thấu nước.

Thời điểm thuận lợi

Thời điểm thuận lợi nhất là buổi sáng, khi chưa ăn gì. Thời gian làm sạch tốn chừng 1 giờ đến 1 giờ rưỡi. Khi quen rồi, sẽ nhanh hơn, từ 45 phút đến 1 giờ.

Diễn tiến như sau :

1. Uống 1 ly nước muối.

2. Thực hiện ngay lập tức 4 động tác sẽ nói rõ bên dưới.

3. Uống 1 ly nước và thực hiện các động tác (trong thời gian thực hiện các động tác, nước sẽ thong thả đi qua ruột, không gây nôn ọe).

Lần lượt uống nước và thực hiện động tác, cho đến khi uống đủ 6 ly nước.

Thường thì lần bài xuất đầu tiên xảy ra gần như ngay lập tức, sau lớp phân thứ nhất sẽ tiếp đến các lớp phân khác, mềm hơn, cuối cùng là phân lỏng.

Nếu điều đó diễn ra không ngay lập tức hoặc trong vòng dăm phút, thì cần làm lại các động tác, chưa uống thêm nước, rồi vào toilet. Nếu kết quả chờ đợi không

xảy ra, thì phải tiến hành thụt tháo. Sau khi ống ruột già đã hoạt động bình thường, tức là các lần bài xuất bắt đầu diễn ra, thì mọi lần sau sẽ trôi chảy tự động.

Chú ý

Sau mỗi lần đi cầu, lau chùi và rửa hậu môn bằng nước ấm, bạn hãy thấm khô hậu môn rồi một chút dầu thực vật, để ngăn chặn tác động kích thích của muối.

Sau khi đi cầu lần thứ nhất, cần uống một ly nước, thực hiện động tác, rồi vào toilet đi cầu. Lặp lại trình tự : uống nước, thực hiện động tác, đi cầu cho đến khi nước bài xuất ra trong như lúc ta uống nó vào vậy. Ruột quá bẩn, thì phải dùng từ 10 đến 14 ly nước, ít khi phải dùng nhiều hơn.

Khi cảm thấy dễ chịu, khi nước bài xuất ra trong như lúc ta uống nó vào, thì bạn cần chấm dứt qui trình. Bạn sẽ còn đi cầu vài lần nữa. Sau đó bạn hãy uống 3 ly nước không pha muối và móc họng cho nôn ọe. Như thế sẽ đóng ống ruột và làm sạch dạ dày.

Động tác thứ nhất

Tư thế ban đầu : đứng, hai bàn chân choãi ra chừng 30^0, các ngón tay đan vào nhau, hai bàn tay ngửa lên, giơ phía trên đầu. Lưng thẳng, thở bình thường.

Không xoay nửa thân trên, hãy ngả đầu nghiêng người thoạt tiên sang bên trái, thẳng người lên và ngả ngay sang bên phải. Lặp lại động tác kép đó 4 lần, tức là nghiêng người 8 lần sang lần lượt bên trái – bên phải, chiếm tổng cộng chừng 10 giây. Các động tác đó sẽ mở môn vị dạ dày và mỗi động tác đều làm cho một phần nước từ dạ dày chảy xuống hành tá tràng.

Động tác thứ hai

Động tác này sẽ làm cho nước đi qua ruột non.

Tư thế ban đầu như trên. Giơ tay phải lên ngang vai, gập khuỷu tay trái lại sao cho ngón cái và ngón trỏ chạm xương đòn gánh bên phải. Sau đó xoay người, đưa tay phải nằm ngang ra phía sau hết mức, mắt nhìn theo đầu các ngón. Lập tức quay lại tư thế ban đầu để xoay người sang phái ngược lại. Lặp lại động tác kép đó 4 lần, chiếm tổng cộng chừng 10 giây.

Động tác thứ ba

Nước tiếp tục đi trong ruột non nhờ tư thế con rắn như sau:

Chỉ có hai ngón chân cái và hai bàn tay chạm đất, như vậy là hai đùi ở phía trên mặt đất. Hai bàn chân cách chau chừng 30 centimet (điều này rất quan trọng).

Chuẩn bị tư thế xong thì quay đầu và thân mình cho đến khi nhìn thấy gót chân bên kia, nghĩa là khi quay sang bên phải, thì phải nhìn thấy được gót chân bên trái. Nhìn thấy rồi thì trở lại ngay tư thế ban đầu và quay sang phía ngược lại. Lặp lại động tác kép đó 4 lần, chiếm tổng cộng chừng 10 giây.

Động tác thứ tư

Nước đã qua ruột non rồi, cần đưa đi qua ruột già bằng động tác thứ tư, là động tác phức tạp hơn cả, nhưng ai cũng làm được, trừ những người bị đau đầu gối hoặc sụn chêm. Những người này có thể làm theo động tác 4b.

Động tác 4a. Tư thế ban đầu : ngồi xổm, hai bàn chân cách nhau chừng 30 centimet, gót chân chống lên mặt sau của đùi, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối cách nhau chừng 30 centimet.

Xoay thân mình đưa đầu gối bên trái xuống nền nhà, trước bàn chân bên kia. Bàn tay đẩy lần lượt đùi bên phảisang phía sườn trái và đùi bên trái sang phía sườn phải, để ép một nửa bụng, nhằm đè chỉ một phía của ruột già; khi đó mắt nhìn về phía sau, để tăng độ vặn của thân mình và ép vào bụng.

Khác với ba động tác trước, lần này cần bắt đầu đè phía bên phải của bụng trước tiên. Cũng như ba động tác trên, cần lặp lại động tác kép đó 4 lần, chiếm tổng cộng chừng 15 giây.

Động tác 4b. Động tác này dựa vào động tác xoắn của Yoga. Bàn chân cứ áp ở mặt trong của đùi.

Vai đưa cách xa đầu gối gập, thân mình hơi ngả ra đằng sau. Hai tay tựa vào đầu gối gập, đầu gối gập dùng làm cần gạt khi xoay sống lưng và ép đùi vào bụng dưới.

Chú ý

Nếu sau khi uống chẳng hạn 4 ly nước, mà bạn cảm thấy dạ dày anh ách no no, có cảm giác no và buồn nôn, tức là môn vị không mở, thì hãy làm mấy động tác hai, ba lần, mà không uống thêm nước. Hết buồn nôn, tức là môn vị đã mở. Khi ống tiêu hóa đã thông, sẽ không có trở ngại nữa, bạn lại tiếp tục qui trình. Có thể cái nút hơi do sự lên men thức ăn tạo nên cản trở việc thông ống tiêu hóa. Khi đó bạn chỉ cần dùng hai tay ấn vào bụng, hoặc nằm ngửa, giơ hai chân lên cao, hoặc hơi nâng mông lên một chút.

Trong trường hợp tệ nhất, nước không chịu rời dạ dày, thì bạn chỉ còn cách gây nôn ọe bằng cách dùng hai ngón tay phải cù nhẹ vào cuống lưỡi. Nôn ra rồi sẽ dễ chịu ngay.

Tập xong nên nghỉ một lúc và tránh nhịn đói.

Ăn. Sau "động tác bồn rửa", nhất thiết phải làm theo chỉ dẫn sau đây. Ăn không sớm hơn 10 phút và không muộn hơn 1 giờ sau khi tập. Sau khi tập 1 giờ, chớ nên để ống tiêu hóa không có thức ăn.

Thức ăn đầu tiên sau "động tác bồn rửa" là cơm nát, để nó dễ tan trong miệng. Có thể thêm món cà rốt luộc nhừ. Cần ăn kèm với 40 gr bơ.

Chú ý

Trong vòng 24 giờ sau "động tác bồn rửa", không được uống sữa tươi, sữa chua, bánh mì có men. Thức ăn phải là rau được nấu chín và cháo. Điều đó có lợi cho việc tái tạo hệ vi thực vật bình thường trong ruột. Rau sống và trái cây tươi phải ngày hôm sau mới được ăn.

Uống. Việc uống nước muối vào người sẽ hút một phần nước trong máu vào ruột. Như vậy, một phần nước trong máu sẽ đi ngược lại sự thẩm thấu thông thường, rửa sạch vô số sợi lông nhỏ trong ruột non và ruột già. Do đó, tất nhiên bạn sẽ có cảm giác khát nước. Chớ uống gì hết, kể cả nước lọc, cho đến bữa ăn đầu tiên, bởi vì uống vào chỉ tổ buồn đi cầu mà thôi. Trong hoặc sau bữa ăn đầu tiên, bạn có thể uống nước lọc hoặc nước sắc cây cỏ.

Sau 24 giờ mới đi cầu lần đầu, thì cũng đừng lấy gì làm ngạc nhiên. Phân sẽ vàng và không có mùi, y như ở trẻ sơ sinh vậy.

Những người bị táo bón có thể thực hiện "động tác bồn rửa" mỗi tuần 1 lần, nhưng chỉ với 6 ly nước. Toàn bộ qui trình chiếm chừng 30 phút.

Chống chỉ định.

Những người bị loét dạ dày, trước hết cần điều trị khỏi bệnh, mới được tập "động tác bồn rửa". Những người bị các bệnh đường ruột cấp tính, như kiết ly, ỉa chảy, viêm ruột cấp, lao ruột, ung thư ruột cũng vậy.

"Động tác bồn rửa" là một phương pháp tuyệt vời, những người thực hiện nó thường xuyên đều xác nhận

như vậy. Để vận dụng nó thành thạo, nửa tháng nên thực hiện một lần.

Phương pháp đơn giản và hiệu quả làm sạch gan

Ở lứa tuổi trung niên, nhất thiết phải áp dụng phương pháp làm sạch gan. Trong thời gian làm sạch gan, bạn sẽ thấy đi ra nhiều chất xỉ tới mức không thể tin vào mắt mình. Sau khi làm sạch gan, cơ thể sẽ hồi phục và trẻ lại nhanh chóng thấy rõ. Đó là thực tế đã được kiểm nghiệm.

Trước đây người ta khuyên chỉ dùng dầu ô-liu và nước chanh để làm sạch. Vấn đề đặt ra là phải tìm thứ thay thế có giá trị tương đương. Và hóa ra là không thiếu. Có thể thay dầu ô-liu bằng mọi loại dầu hướng dương; thay nước chanh bằng tinh thể axit nitric hoặc nước các loại quả có vị chua mạnh, như quả nhạm lê, phúc bồn tử.

Toàn bộ bí quyết và hiệu quả của phương pháp làm sạch gan theo cách này là ở khâu chuẩn bị trước – khâu làm mềm cơ thể. Làm mềm cơ thể bằng cách ngâm nước nóng (trước ba, bốn ngày, tắm hơi hai lần trước khi làm sạch); uống nước rau quả tươi (nước táo 200 gr, nước củ cải – 50 gr, nước cà rốt – 250 – 300 gr, uống hai, ba lần mỗi ngày thuốc bữa ăn hoặc thay bữa ăn)

Hãy làm sạch gan hai, ba ngày trước ngày trăng tròn.

Chính vào hôm tiến hành làm sạch gan thì làm gì ? Bạn hãy thực hiện thao tác "làm mềm" cuối cùng,

ấy là giữ cho tâm trạng sảng khoái, bình thản, tươi tỉnh. Buổi sáng, làm vệ sinh cá nhân xong, hãy thụt tháo. Sau đó ăn sáng nhẹ, uống nước rau quả tươi nói trên. Bữa trưa cũng ăn nhẹ và sau đó một, hai giờ thì bắt đầu làm ấm vùng gan. Làm ấm bằng túi chườm nước nóng hoặc túi sưởi điện từ đó đến tối.

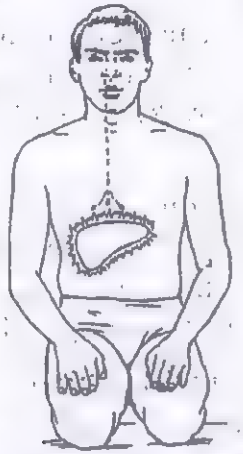
Chừng 19 ~ 20 giờ, hãy bắt đầu thao tác làm sạch gan sạch. Hâm dầu thực vật và nước chua tới nhiệt độ cơ thể hoặc hơn một chút. Liều lượng hai thứ đó thì chọn căn cứ vào thể trọng và mức độ mình chịu nổi dầu. Thường là 150 gr dầu và 300 gr nước chua.

Vậy là mọi thứ đã sẵn sàng. Hai cốc đặt đó, một cốc dầu, một cốc nước chua. Bạn hãy uống một, hai ngụm dầu và uống đệm theo ngần ấy nước chua. 15 ~ 20 phút sau, nếu không buồn nôn, thì lặp lại y như thế, đợi 15 ~ 20 phút, uống tiếp – cứ thế mấy lần cho đến lúc uống hết dầu và nước chua. Sau đó nằm hoặc ngồi nghỉ. Túi nước ấm cứ để nguyên đừng gỡ ra. Kinh nghiệm cho biết, gan càng được sưởi ấm, hiệu quả càng cao. Cứ để túi nước ấm suốt đêm và cả ngày hôm sau.

Chú ý

Nếu bạn không chịu được dầu và buồn nôn ngay sau lần uống hai ngụm đầu tiên, thì hãy chờ khi nào hết buồn nôn hãy uống tiếp. Có phải kéo dài qui trình cũng không sao. Nhưng nếu không hết buồn nôn, thì số dầu uống vào như thế cũng coi như đủ. Sau khi uống hết dầu và nước chua, chừng 2 giờ sau có thể thực hiện hàng loạt biện pháp tăng cường

hiệu quả. Hãy ngồi ở tư thế thoải mái, tốt nhất như hình bên,



Lấy bông bịt lỗ mũi bên trái, cho một mẩu ớt cay vào miệng và chỉ thở bằng lỗ mũi bên phải. Hãy thở chậm và đều (4 ~ 6 lần một phút), vận động mạnh cơ hoành. Như thế sẽ làm mát-xa tốt cho gan, tăng cường tuần hoàn trong gan và rửa sạch chất xỉ khỏi đó. Thở như thế 15 ~ 30 phút. Nghỉ một giờ rồi lại tiếp tục thở như thế. Có thể đặt thêm một thanh nam châm ở vùng gan.

Liệu pháp từ là một yếu tố quan trọng tăng cường tuần hoàn máu. Các nhà khoa học đã xác định rằng hồng cầu nếu chỉ nhờ áp huyết thì chưa đủ khả năng đi hết các mao mạch. Cơ chế chuyển dịch của chúng là ở cuối động mạch, áp huyết sẽ dồn các hồng cầu lại gần nhau, và vì chúng có điện cùng dấu, nên chúng sẽ đẩy nhau về phía có mật độ ít hơn, nhờ vậy mà chúng lọt vào và chuyển dịch trong các mao mạch. Rất cần tận dụng điều này để cải thiện tuần hoàn

máu ở gan, nơi có một hệ thống tĩnh mạch độc đáo, từ trường sẽ tích cực hóa các men. Tất cả những thứ đó : độ ấm, hoạt tính của các men, tuần hoàn tăng thêm, thêm các hồng cầu ... sẽ cho phép ta băm vụn, làm chảy, rửa trôi và đẩy ra khỏi gan toàn bộ rác rưởi và sỏi cát.

Kiểu làm sạch khôn ngoan trên cho phép khởi động cấp độ sâu nhất – cấp độ phân tử của cơ thể chịu trách nhiệm về hoạt động sống. Không phương pháp làm sạch nào có tác dụng tích cực đến thế.

Chừng 23 giờ, có thể muộn hơn, lúc gần sáng, khi nhịp sinh học của gan và túi mật ở mức tối đa, thì sỏi và các chất xỉ bắt đầu được đẩy ra. Sẽ cảm thấy rất mệt, đi cầu ra những thứ "tích tụ" bao lâu nay vì suy nghĩ, lối sống và cách ăn uống sai lầm; nhìn thấy thứ đó, bạn sẽ hiểu ngay rằng không thể tiếp tục sống như cũ, rằng không thể nào nói đến sức khỏe, nếu thứ đó còn ở trong người mình. Sáng hôm sau có thể lại mệt, và đi ra số sỏi và số mật cũ như dầu mazut. Hãy thụt tháo và vẫn để nguyên túi nước ấm.

Lần ăn đầu tiên nên là 0,5 lít nước rau quả (theo tỉ lệ nước cà rốt 1, nước táo và củ cải 5). Nước rau quả tăng cường tác dụng rửa gan cho bạn. Khi cảm thấy đói, có thể ăn salat, rau luộc, cháo, rồi trở lại sinh hoạt bình thường.

Phải làm mấy lần như trên mới sạch gan ? Con người có thể sống, ngay cả khi chỉ còn 1/8 gan hoạt động.Vì gan có 4 thùy, nên cần làm sạch cả 4. Kinh nghiệm cho thấy phải làm 4 ~ 7 lần. Nhưng nếu bạn

làm đúng như vừa miêu tả, áp dụng cả nhịp sinh học, thì sẽ làm sạch gan nhanh hơn nhiều.

Lần làm sạch thứ nhất là khó khăn nhất, giống như một cuộc phẫu thuật không dùng dao. Làm xong, hãy nghỉ ngơi; khi nào cảm thấy bình thường, hãy tiến hành làm sạch gan lần thứ hai, lần này sẽ dễ dàng hơn. Có thể làm sạch lần thứ ba, thứ tư cho đến lúc thấy không đi ra các thứ bẩn thỉu từ gan nữa. Bạn nên nhớ điều này : các viên sỏi trong ống mật và túi mật hình thành rất chậm và ban đầu chúng không làm phiền bạn. Khi bạn làm sạch gan mật, bạn băm vụn chúng ra, tình hình sẽ thay đổi; những vụn sỏi chưa được đẩy ra có thể sẽ tác động tới thành ống mật, gây viêm. Bởi thế, bạn cần làm sạch đến cùng, đừng bỏ dở giữa chừng.

Lời dặn

Đừng làm sạch gan sau khi làm việc nặng, sau hoạt động thể lực nặng nề (như chạy maratông chẳng hạn), sau đợt nhịn đói. Hãy nghỉ ngơi dăm ba ngày, cho lại sức; nếu không bạn sẽ làm cho mình kiệt sức hoặc không đạt kết quả như ý.

Một vài người khi làm sạch gan có thể nôn ọe vì không chịu được dầu, và họ nôn ọe ra cả chất bẩn. Điều đó chứng tỏ dầu và nước chua có tác dụng làm sạch dạ dày. Như thế là bình thường. Lần sau hãy uống ít dầu hơn, sau đó hãy tăng thêm một chút. Bạn nên nhớ, không có gì đáng sợ, toàn bộ qui trình làm sạch gan tuy nặng nề, nhưng không có hại. Nỗi lo sợ sẽ hạn chế kết quả. Hãy bình tĩnh, đừng căng thẳng, kết quả sẽ rất tốt đẹp.

Đừng làm sạch gan 7 lần liền trong một năm, ngay cả khi thấy vẫn còn sỏi. *Hãy lập tức thay đổi chế độ ăn uống, thay đổi lối sống và làm sạch dạng trường năng lượng hoặc áp dụng phương pháp phục hồi mối liên hệ giữa trường năng lượng với thể xác.* Nên nhớ sỏi ra nhiều lần quá là rất không bình thường, là trong ý thức có sự bất thường. Phải loại bỏ nó từ trong ý thức (dạng trường năng lượng), nếu không sẽ phải làm sạch vô tận.

Người đã cắt mất túi mật có nên làm sạch gan hay không ? Trả lời : **không chỉ nên, mà còn cần** làm sạch gan.

Làm sạch gan bằng nước rau quả

Thực tế cho thấy không phải ai cũng chịu được phương pháp làm sạch gan bằng dầu ô-liu hoặc dầu hướng dương : họ không thể uống nổi dầu. Vậy thì có thể làm sạch gan bằng nước rau quả tươi, nước thuốc sắc từ cây cỏ-dược liệu : cúc, mâm xôi, đũm hương, bạc hà, chua me, mê điệt, rẻ quạt, lưỡi đòng, cỏ ba lá, mao lương.

Dưới đây là sơ đồ liệu pháp nước rau quả trong 5 ngày để làm sạch gan (đừng nên ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoài chỉ dẫn, trừ nước từ tính).

Ngày thứ nhất : 300 gr nước cà rốt, 100 gr nước củ cải và 100 gr nước dưa chuột.

Ngày thứ hai : 300 gr nước cà rốt và 300 gr nước rau bina.

Ngày thứ ba : 500 gr nước cà rốt.

Ngày thứ tư : 300 gr nước cà rốt và 100 gr nước củ cải.

Ngày thứ năm : 60 gr nước rau cần tây, 60 gr nước rau mùi và 300 gr nước cà rốt.

Để đẩy nhanh qui trình làm sạch gan, hãy tiến hành thụt tháo bằng nước tiểu thông thường và nước tiểu đặc.

Trong đợt 5 ngày làm sạch gan , hàng ngày hoặc cách nhật, hãy ngâm mình nước ấm trong vòng 25 ~ 30 phút. Đang ngâm mình nước ấm, bạn có thể cảm thấy buồn nôn, nhưng rồi sẽ tự qua đi, bởi thế bạn đừng ra khỏi bồn tắm trước thời gian. Sau đó lau khô người, nằm đắp chăn 1 ~ 2 giờ cho đổ mồ hôi.

Trong thời gian làm sạch gạn, bạn cố gắng đừng nổi giận. Gạn là nơi hình thành năng lượng giận giữ, căm tức. Thứ năng lượng ấy làm hỏng máu, tạo nên nhiều sỏi mật, làm bẩn gan, cản trở sự tiêu hóa. Nói chung bạn hãy làm chủ cảm xúc của mình, và nhớ rằng sự căm giận sẽ hủy hoại bạn trước tiên, chứ ít có tác động gì đến kẻ mà bạn căm giận.

Làm sạch thận và bàng quang

Làm sạch thận là việc rất cần thiết ở người đứng tuổi. Ăn uống sai lầm với quá nhiều tinh bột, ăn khuya, ăn đồ hộp ... sẽ nhanh chóng làm hại thận. Ibn-Sina đã đề ra phương pháp làm sạch thận tuyệt vời. Ông viết :

"Mục đích mà các thày thuốc nhắm tới khi chữa bệnh sỏi thận : chấm dứt việc tạo sỏi, ngăn chặn sự tạo

sỏi bằng cách loại trừ nguyên nhân, sau đó tán vỡ sỏi, bứt nó ra khỏi chỗ nó bám nhờ những loại thuốc có tác dụng đó; cuối cùng làm cho chúng mềm đi dần ..."

Ta hãy vận dụng lời chỉ dẫn tuyệt vời của Ibn-Sina.

1. Loại trừ nguyên nhân tạo nên sỏi. Muốn vậy, phải thay đổi chế độ ăn uống và lối sống để bình thường hóa sự trao đổi chất.

2. Sử dụng những loại "thuốc" để làm vỡ vụn sỏi thành cát. Đó là nước ngải cúc, nước củ cải đen, nước chanh, dầu linh sam, nước rễ cây thiên thảo hoặc tầm xuân, nước rau quả tươi.

3. Bứt các viên sỏi đã vỡ vụn và nhẹ nhàng đưa chúng ra khỏi cơ thể.

Thay đổi chế độ ăn uống bằng cách sau : Thoạt tiên hãy uống (nước quả, nước trà, nước lọc v. v...), sau đó ăn salat tươi, mùa lạnh thì ăn rau luộc. Sau khi ăn thức ăn thực vật, thì chỉ ăn một món tới mức cảm thấy no. Nếu là cháo, thì chỉ một món cháo, nếu là thịt, chỉ một món thịt v.v... Trình tự ăn như vậy sẽ cho phép bạn tiêu hóa đúng và dễ dàng. Nếu bạn làm ngược lại, ăn trước rồi uống sau, thì sẽ đẩy thức ăn xuống phần sau khi chưa sơ bộ xử lý nó ở dạ dày, như thế sẽ không tiêu hóa trọn vẹn, sẽ tạo thành nhiều chất xỉ.

Ngoài ra, các bệnh nhân sỏi thận cần thay đổi chế độ ăn uống về chất : hãy ăn ít thịt và bánh mì.

Ta hãy xem sự việc ra sao. Toàn bộ thức ăn nấu chín bị mất điện tích, can xi trong bánh mì do xử lý

nhiệt bị biến từ chất hữu cơ chứa điện tích, thành chất vô cơ, không chứa điện tích. Các chất keo sinh học của nước tiểu gồm những proteit bột mang điện tích âm, nhờ điện tích này mà chúng giữ các muối hòa tan trong nước tiểu. Còn các canxi vô cơ không chứa điện tích thì liên kết chặt với các proteit bột và điều đó làm cho chúng xích lại gần nhau mà lắng đọng. Sỏi hình thành như vậy đó. Chính vì thế mà thức ăn cần tươi, không nấu nhừ, gồm các hạt chứa nhiều điện tích.

Giờ đây bạn cần làm cho hoạt động của mình, đặc biệt việc ăn uống, phù hợp với nhịp sinh học của các cơ quan nội tạng trong cơ thể mình. Giờ đây người ta đã biết, chẳng hạn, thận hoạt động tích cực nhất có một lần trong mỗi ngày đêm, có một lần trong mỗi ngày đêm hoạt động yếu nhất, thời gian còn lại thì hoạt động ở mức trung bình. Bạn cần ăn sáng vào lúc từ 7 giờ đến 9 giờ (thời gian dạ dày hoạt động tích cực nhất), ăn trưa trong khoảng thời gian từ 13 đến 15 giờ (thời gian ruột non hoạt động tích cực nhất), và ăn nhẹ bữa chiều tối từ 17 ~ 18 giờ. Đặc điểm hoạt động này của cơ thể người phù hợp với câu tục ngữ : "Bữa sáng tự ăn, bữa trưa chia đôi cho kẻ thù, bữa tối dành cả cho kẻ thù". Buổi tối chỉ nên uống nước sắc cây cỏ pha với mật ong. Nếu bạn làm khác đi, tức là những gì lẽ ra dành cho kẻ thù, bạn lại tự "xơi", chẳng hạn ăn tối vào thời gian từ 19 đến 21 giờ, thì bạn đang phá hoại cơ thể mình. Lúc đó ở các cơ quan tiêu hóa đã không còn năng lượng, lúc này năng lượng đang ở thận và màng ngoài tim, là hai cơ quan đang lo

việc dự trữ chất dinh dưỡng, chứ không lo việc tiêu hóa. Kết quả là bạn nhận kết quả : a) làm suy yếu hoạt động của thận; b) không tiêu hóa trọng vẹn thức ăn. Thức ăn không được tiêu hóa trọn vẹn, tức là không được oxi hóa đến sản phẩm cuối cùng để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể, mà lại tích tụ trong máu, hậu quả là làm thay đổi trạng thái của chất keo trong nước tiểu vì quá nhiều axit uric, hidrat cacbon ... Vì con người thích ăn tối, ăn khuya, mà ở anh ta hình thành đủ loại sỏi urat, cacbonat ...

Trong việc tái hình thành sỏi, gan có ý nghĩa quan trọng, bởi vì một trong những chức năng của gan là tạo ra urê. Urê chỉ được tạo ra ở đây, và như là sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất đạm, nó được thải ra bằng thận. Ngoài ra, hơn 90% monosacarit theo máu đi qua tĩnh mạch cửa trước hết vào gan, nơi chúng biến thành đường gluco.

Nếu gan của bạn trước đó chưa được làm sạch, thì máu thường xuyên bão hòa axit uric và các hidrat cacbon tiêu hóa dở dang. Việc làm sạch thận khi đó trở nên vô nghĩa : sỏi lại hình thành với tốc độ rất nhanh. Trong "Từ điển bách khoa y học" có dẫn một ví dụ ở Israel, 16 tháng sau khi mổ một bệnh nhân, lấy ra vô số sỏi thận, lại phải mổ lần thứ hai, lần này lôi ra những 57 viên sỏi rất to.

Bây giờ ta hãy xem có *những loại "thuốc" gì làm vỡ vụn* sỏi thành cát.

Chúng ta biết rằng trong một ngày đêm, thận lọc 150 lít máu. Do đó, tất cả những gì đi vào máu, đều

tác động tới thận, những gì đi vào nước tiểu, đều tác động đến bàng quang. Câu hỏi đặt ra là : những chất nào khi đi vào máu và nước tiểu sẽ có tác dụng làm vỡ vụn, bào mòn và làm tan sỏi ? Đó chính là tinh dầu, các sắc tố và thuốc nhuộm khác nhau, các axit hữu cơ và chất kiềm, vị đắng, các chất do chính cơ thể tạo ra.

Tinh dầu

Tinh dầu có các tính chất như sau:

Vị nóng rát. Theo cách phân loại thời cổ, vị nóng rát có tác dụng mở rộng mạch máu, có tính cắt, rửa trôi và hòa tan. Về mặt này, tốt nhất là tinh dầu thông.

Hòa tan dễ dàng trong các dung môi hữu cơ : trong dầu, nhựa, hidrat cacbon ..., và hầu như không tan trong nước. Do không tan trong nước, tinh dầu có xu hướng tập trung ở trên bề mặt cái gì đó, chẳng hạn trên bề mặt các viên sỏi trong gan, túi mật, thận và bàng quang. Do các tinh dầu có bề mặt hoạt tính cao, suất căng mặt ngoài rất nhỏ, nên chúng cố chiếm khối lượng nhỏ nhất, tức là cố lọt vào qua các kẽ nứt cực nhỏ, thành thử chúng sẽ "chia cắt" thể rắn, làm cho sỏi vỡ vụn ra ! Hơn nữa, tinh dầu lại hòa tan trong hợp chất hữu cơ, mà các viên sỏi mật và nước tiểu chính là các hợp chất như vậy.

Một đặc điểm nữa, các tinh dầu được bài tiết ra khỏi cơ thể chủ yếu bằng thận, thúc đẩy tiểu tiện. Nói cách khác, tinh dầu tập trung ở nơi cần đến nó,

nơi bắt đầu biến sỏi thành cát. Nhờ vậy dẫn đến tác dụng kỳ diệu của tinh dầu.

Bây giờ hãy nói về những cây cỏ nào chứa nhiều tinh dầu hơn cả và các sử dụng.

- **Bạch dương.** Nước sắc lá bạch dương có tác dụng lợi tiểu.

Lấy 6 ~ 8 gr lá bạch dương cho vào 0,5 lít nước, đun sôi 15 ~ 20 phút, chắt ra uống cả ngày. Chồi bạch dương có tác dụng lợi tiểu mạnh hơn (chỉ cần 3 ~ 4 gr nấu với nửa lít nước).

Thông. Y học đã dùng tinh dầu thông chế thành thuốc nước "Pinabin", uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15 ~ 20 giọt trước bữa ăn 15 phút, trong vòng dăm tuần.

Dâu rừng. Nước trái dâu rừng uống dăm muỗng canh lúc đói, cho người bị bệnh sỏi thận và sỏi mật.

Râu ngô. Lấy râu ngô phơi trong bóng râm trên giấy hoặc trên gác bếp. Sắc lấy nước uống, có tác dụng lợi tiểu, làm vỡ vụn sỏi.

Ngải cứu. Các loại ngải cứu đều có nhiều tinh dầu, đến 1,3% khối lượng. Đặc điểm này làm cho ngải cứu là thứ cây thuốc phổ biến nhất trong cuộc đấu tranh chống bệnh sỏi thận. Người ta sử dụng ngải cứu từ thời trung cổ. Có thể làm món sirô ngải cứu mà uống.

Thìa là. Thìa là chứa rất nhiều tinh dầu (trong lá tới 1,5%, trong củ tới 4%). Thìa là có tác dụng lợi tiểu

mạnh. Lấy 1 muỗng cà phê hạt thìa là nấu với 1,5 cốc nước sôi, uống 3 lần trong ngày.

Tỏi. Ngâm tỏi vào rượu trắng, uống thứ rượu tỏi này chữa bệnh sỏi thận, sỏi bàng quang.

Táo ta. Táo ta (tươi hoặc khô) có tác dụng lợi tiểu mạnh. Muối kali và tanin trong táo ta có ảnh hưởng đến sự hình thành axit uric trong cơ thể. sử dụng thường xuyên nước táo sẽ rất tốt đối với bệnh sỏi.

Sắc tố

Sự hiện diện các sắc tố và thuốc nhuộm trong chất lỏng làm giảm suất căng mặt ngoài của chất lỏng. Suất căng mặt ngoài của chất lỏng càng nhỏ, thì nó càng dễ hòa tan, lọt qua các khe cực nhỏ mà phá vỡ các thể rắn.

Cơ chế phá hoại khác của những chất lỏng có suất căng mặt ngoài nhỏ là ở chỗ các phân tử lớp bề mặt chất lỏng có năng lượng tiềm tàng nhiều hơn các phân tử lớp bên trong. Năng lượng tiềm tàng nhiều hơn sẽ làm cho bề mặt dung dịch có hoạt tính năng lượng và hướng các phân tử của chất bị hòa tan (các sắc tố, thuốc nhuộm) ở lớp bề mặt, nhờ vậy sẽ có khả năng hấp thụ Tất cả từ máu, nước tiểu, mật, làm vỡ vụn các viên sỏi.

Nhiều thuốc nhuộm tự nhiên, chất protein, glucozit có hoạt tính bề mặt. Chỉ nêu vài ví dụ.

Dưa hấu. Phần thịt dưa hấu chứa 5,5 ~ 10,6 đường sacaroz, gluco, fructo. Các chất trên có tác

dụng tăng cường bài tiết nước, các ion natri và clo, mà không kích thích thận và niệu đạo. Trong dưa hấu còn có nhiều thuốc nhuộm. Tất cả những yếu tố đó cộng lại có tác dụng làm kiềm hóa nước tiểu, tăng cường hòa tan các muối và làm sỏi vỡ vụn. Có thể ăn tới 2 kg dưa hấu một ngày vào mùa thích hợp.

Dân gian còn sử dụng vỏ dưa hấu làm thuốc lợi tiểu. Rửa sạch vỏ dưa, dùng dao sắc gọt lấy lớp vỏ ngoài cùng, sấy khô, cất vào hộp các-tông. Trước bữa ăn lấy 5 gr, ngâm vào nước pha mật ong mà uống.

Thiên thảo. Củ và rễ thiên thảo có tác dụng chữa bệnh sỏi thận, viêm thận và viêm bàng quang. Lấy 10 gr rễ cắt nhỏ, đun sôi với 1 cốc nước trong 10 phút. Uống 3 ~ 5 lần một ngày, mỗi lần 1 muỗng canh.

Khi uống nước sắc Thiên thảo, sau khi uống 3, 4 giờ nước tiểu đi ra sẽ có màu đỏ hồng. Mỗi đợt uống 20 ~ 30 ngày. Nghỉ 4 ~ 4 tuần lại uống tiếp đợt sau.

Các axit hữu cơ và chất kiềm

Sự hiện diện các chất này trong dung môi sẽ tăng cường khả năng hòa tan các chất cùng loại nhưng mạnh hơn. Ví dụ hòa tan một axit hữu cơ bằng axit mạnh hơn, hòa tan chất kiềm bằng chất kiềm mạnh hơn, cũng như tăng cường tác động qua lại giữa axít với chất kiềm và ngược lại.

Nhằm mục đích đó, có thể sử dụng hữu hiệu nước ép rau quả hoặc hỗn hợp các loại nước ép rau

quả. Nước rau quả ép xong phải uống ngay, để lâu chúng sẽ bị oxi hóa rất nhanh, mất đi hoạt tính của mình.

Để làm sạch thận và bàng quang, người ta sử dụng các loại nước ép rau quả và hỗn hợp như sau.

Đối với bệnh sỏi thận.

1. Nước ép 1 quả chanh pha vào 1 ly nước lọc. Mỗi ngày uống từ 6 đến 12 ly.

2. Cà rốt – 10 phần, củ cải – 3, dưa leo – 3.

3. Cà rốt – 10 phần, rau bina – 3.

4. Cà rốt – 9 phần, cần tây – 3, rau mùi – 2.

5. Cà rốt – 8 phần, củ cải – 3, cần tây – 5.

6. Cà rốt – 12 phần, rau mùi – 4.

Đối với cát trong thận.

Để chữa bệnh này, sử dụng đơn thuốc như với bệnh sỏi thận, mục 2, 4, 6. Muốn có hiệu quả rõ, lượng nước sắc uống mỗi ngày phải không dưới 1,5 lít.

Các chất do chính cơ thể tạo ra

Trong trường hợp này chúng ta sử dụng nguyên tắc cơ bản của liệu pháp vi lượng đồng căn : "chữa nó bằng chính nó", "lấy độc trị độc". Ví dụ, tác động ở mức nhẹ, tới những viên sỏi hình thành trong thận và bàng quang, bằng chính chất nền của chúng có trong nước tiểu, giúp việc hòa tan chúng. Sử dụng những chất do căn bệnh tạo ra, tác động ngược lại tới nguyên nhân gây bệnh, sẽ trị được căn bệnh.

Chúng ta hãy xem xét nước tiểu của chúng ta từ góc độ làm sạch thận và bàng quang.

Nhờ đâu mà nước tiểu có thể giúp ta chữa bệnh sỏi nước tiểu?

1. Nhờ nó có khả năng làm tan sỏi nước tiểu.

2. Nhờ nó có ure hữu cơ – chất lợi tiểu thẩm thấu tích cực, không kích thích thận !

3. Y học hiện đại xác định rằng các chất điện giải của nước tiểu có ý nghĩa lớn trong việc hòa tan các oxalat và các loại sỏi khác.

4. Nhờ nó có các sắc tố chứa điện tích, có thể hạ thấp sức căng mặt ngoài và tăng cường hoạt tính bề mặt.

5. Nhờ nó có cortizon, là chất chống viêm, chống dị ứng và chống độc rất mạnh !

6. Nhờ nó có men urokinaz, hòa tan các cục đông trong máu; các cục đông này nhiều khi là chất keo gắn cát sỏi.

7. Nước tiểu là dung môi tuyệt vời có sức căng mặt ngoài thấp.

8. Các axit etero-sunfuric có một ít trong nước tiểu, tác động giống như các tinh dầu làm tan sỏi nhờ có vị nóng rát.

Hóa ra là nước tiểu của các động vật ăn cỏ có nhiều axit etero-sunfuric hơn nước tiểu của dã thú, cho nên nước tiểu của động vật ăn cỏ có khả năng làm vỡ sỏi, điều này từng được các thầy thuốc thời

xưa biết đến : "Nước tiểu của lợn lòi. Uống nó vào sẽ làm tan sỏi trong bàng quang. Đã thử. Nước tiểu của lừa. Nghe nói ai uống nước tiểu của lừa, sẽ khỏi bệnh thận".

Từ đây rút ra một kết luận tất nhiên : muốn chống bệnh sỏi thận, sỏi nước tiểu, thì hãy sử dụng thức ăn thực vật là chính và hãy uống các thứ nước cây cỏ.

Điều kể trên làm cho nước tiểu của chúng ta là một thứ thuốc chữa bệnh sỏi thận, một thứ thuốc dễ kiếm và hữu hiệu mà Bà mẹ – Tự nhiên chuẩn bị sẵn cho con người.

Bây giờ ta xem xét cách nhẹ nhàng đẩy, bứt, tống khứ sỏi cát đã vỡ vụn ra khỏi cơ thể. Có thể thực hiện việc đó bằng các thứ "thuốc", hoặc bằng các bài tập thể dục.

Vị đắng

Theo cách phân loại thời cổ, vị đắng có tác dụng làm sạch, tác dụng bứt đẩy và chống khuẩn khá mạnh. Vị đắng là chất kích thích loại thể chất "Gió". Trong cơ thể, "Gió" phụ trách mọi sự chuyển động, nó đặc biệt tập trung ở bụng dưới. Như vậy là vị đắng kích thích sự chuyển dịch và đẩy mọi thứ xuống phía dưới. Sau khi các viên sỏi đã vỡ vụn dưới tác động của vị đắng, cát vụn sẽ chuyển dịch xuống dưới để thoát ra.

Trong dân gian, người ta sử dụng vị đắng của các cây cỏ như lá việt quất, lá anh đào, lá và rễ bồ công anh v.v ...

Cây ỏng ảnh. Lá cây ỏng ảnh thái vụn, lấy ba, bốn muỗng canh lá đó cho vào 4 ly nước, đun chừng 15 phút; uống trong 4 ngày (mỗi ngày 1 ly, nhấp từng ngụm nhỏ).

Anh đào. Nấu theo tỉ lệ 10 gr lá anh đào với 1 ly nước, uống vài lần một ngày.

Cỏ chét chân vịt. Thu hoạch vào mùa nó ra hoa, dùng dao cắt thân cách mặt đất 3 centimet. Nước sắc cỏ này pha với sữa bò đun nóng được coi là thuốc lợi tiểu mạnh, không hại thận.

Nước vắt cỏ này pha với nước vắt cỏ mạch đen còn non (tỉ lệ 1 : 1), uống 8 thìa canh một ngày, chống bệnh sỏi thận, sỏi mật.

Cây dâu đất (cây ngấy). Lấy lá sắc nước, uống như trà.

Bồ công anh. Lá và rễ bồ công anh sắc lấy nước uống theo tỉ lệ 1 muỗng càphê rễ : 1 lít nước. Uống 3, 4 lần mỗi ngày, mỗi lần ¼ ly, nửa giờ trước bữa ăn.

Chống bệnh sỏi trong ống dẫn mật và niệu đạo.

Rau tề (Capsella bursa-pasboris). Khi bị sỏi thận, sỏi bàng quang, viêm bàng quang, lấy rau khô vụn (theo tỉ lệ 2 muỗng càphê / 1 ly rưỡi nước) sắc trong 15 phút. Uống 3 lần mỗi ngày, mỗi lần nửa ly.

Thân cây đậu côve. Chỉ lấy thân cây đậu côve khô đã chín vàng (không lấy hạt), lấy 15 ~ 29 gr sắc với 1 lít nước trong 3, 4 giờ. Một ngày uống nửa lít.

Chương 5

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG

Nhận định chung về việc ăn uống ở tuổi trung niên

Việc ăn uống của con người giữ vai trò to lớn trong việc ngăn chặn sự lão hóa và phòng trị các bệnh tật kèm theo. Do việc sử dụng các nhóm thực phẩm nào đó, một người có thể tự chuốc lấy căn bệnh nhất định và mau già đi. Ngược lại, một chế độ ăn uống khôn ngoan sẽ cho phép chữa khỏi các căn bệnh hiện có và kéo dài cuộc sống tích cực.

Chế độ ăn uống ít nhiệt lượng và sự kéo dài tuổi thọ

Các nhà khoa học đã xác định qui luật như sau : trong một đơn vị thời gian càng có nhiều năng lượng đi qua cơ thể người bao nhiêu, thì sự sống càng bị rút

ngắn đi bấy nhiêu. Dòng năng lượng có thể được coi như dòng thời gian. Nếu nó quá lớn, thì quá trình lão hóa sẽ diễn ra rất nhanh.

Các nhà khoa học đã tính rằng trung bình trong cuộc đời một con người có thể tiêu dùng gần 50 triệu kilôcalo năng lượng. Nếu mỗi ngày đưa vào cơ thể dưới dạng thức ăn 2500 – 3000 kilôcalo, thì thời hạn được sống sẽ là 58 năm (50 000 000 : 2 500 = 20 000 ngày đêm hoặc chừng 58 năm).

Khẩu phần ăn của những người Khunzakut chừng 1000 kilôcalo mỗi ngày đêm. Tính ra tuổi thọ của họ sẽ là 50 000 000 : 1 000 = 50 000 ngày đêm, hoặc 137 năm.

Vậy là ta biết được một trong các bí quyết khiến bộ lạc đó sống lâu và khỏe mạnh.

Hãy xét các yếu tố khác.

Chế độ ăn uống có ảnh hưởng trực tiếp đến năng lực trí tuệ, sự cân bằng nội tâm của chúng ta vì ở trong ruột có một hệ thống thần kinh – hoocmon khổng lồ mà các nhà khoa học gọi là bộ não thứ ba. Về ý nghĩa giá trị, nó chẳng hề thua kém bộ óc và tủy sống. Ngoài ra, hệ thống đó cũng tiết ra mọi hoocmon như tất cả các tuyến nội tiết trong cơ thể vậy. Cơ chế tác động của bộ não thứ ba tới cơ thể là ở chỗ tùy thức ăn đi vào ống dạ dày-ruột thế nào mà trong đó sẽ tiết ra các hoocmon tương ứng. Các hoocmon được máu đưa đi các nơi, sẽ điều tiết hoạt động của các tuyến nội tiết, hệt như hoocmon của vùng đồi thị, ảnh hưởng tới diễn tiến

của các quá trình thần kinh ở đại não. Kết quả là một loại thức ăn này có ảnh hưởng tốt đến con người, còn loại thức ăn khác sẽ gây mất cân bằng trong cơ thể. Nghĩa là một loại thức ăn này duy trì sự lành mạnh, ổn định về trí tuệ, tinh thần, tình cảm; còn loại thức ăn khác thì làm rối loạn tất cả các thứ đó, khiến con người hung hăng, mất cân bằng, rối loạn tâm thần.

Thì ra chế độ ăn uống phải mang **tính giống loài** : con người phải ăn những thức phù hợp với hệ tiêu hóa và hệ điều chỉnh của cơ thể. Nếu không, sẽ gây nên thái độ hung hăng, khó chịu bực bội, sự đình đốn các quá trình sinh hóa trong cơ thể và xuất hiện hàng loạt bệnh tật.

Ảnh hưởng của thành phần chất lượng thức ăn tới sức khỏe và quá trình lão hóa

Các nhà khoa học đã phát hiện mấy cơ chế quan trọng trong hệ tiêu hóa có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và quá trình lão hóa.

Tăng bạch cầu thức ăn có nghĩa là có một thức ăn nấu chín nào đó đưa vào miệng, thì các bạch cầu từ khắp cơ thể sẽ tụ tập ở vùng ống dạ dày-ruột, tựa hồ gặp vi trùng tấn công vậy. Phản ứng kiểu này từ phía cơ thể kéo dài vài tiếng đồng hồ. Nếu thoạt tiên ta sử dụng thức ăn thực vật tươi sống, thì cơ thể không có phản ứng kiểu đó.

Nếu khi ăn uống ta không tính đến hiện tượng tăng bạch cầu thức ăn, thì cơ thể, mà trước hết là hệ miễn dịch, sẽ bị hao mòn.

Hệ vi sinh vật. Thức ăn ăn vào có ảnh hưởng tới sự sinh sản hệ vi sinh vật hữu ích hoặc có hại đối với cơ thể. Ví dụ, nếu ta ăn thức ăn thực vật, thì ta sẽ nuôi dưỡng những con vi sinh giúp ta tổng hợp thêm vitamin và các chất khác có lợi cho cơ thể, còn nếu ta ăn thịt, thì ta sẽ nuôi dưỡng những hệ vi sinh gây thối rữa, mà hoạt động của nó đầu độc cơ thể ta một cách thường xuyên qua ruột già, hạ thấp khả năng miễn dịch và tuổi thọ của ta.

Ảnh hưởng của chất đạm, chất béo và chất bột tới cơ thể người. Dư thừa chất đạm động vật trong thức ăn sẽ tạo điều kiện phát triển bệnh xơ vữa động mạch và một số dạng ung thư (như ung thư ruột và tuyến vú). Dư thừa chất béo động vật cũng sẽ tạo điều kiện phát triển bệnh xơ vữa động mạch; còn dư thừa chất béo thực vật thì hạ thấp khả năng miễn dịch, điều này đến lượt mình, sẽ tạo điều kiện phát triển bệnh xơ vữa động mạch và một số dạng ung thư. Nếu người ta ăn kiêng chất đạm, chất béo, và chỉ có sự dư thừa chất bột tinh chế (như bột mì trắng, khoai tây gọt vỏ, đường, các loại bánh ngọt), thì sẽ phát triển bệnh mập phì, kèm theo bệnh tiểu đường, bệnh xơ vữa động mạch và một số dạng ung thư.

Về ý nghĩa của sự dư thừa đường, con số sau đây chứng minh cụ thể. Nếu một người **ứ1nguyên tuổi** ăn nhiều thứ ngọt (tương đương 50 gr đường), thì hai giờ sau khi ăn, nồng độ insulin trong máu sẽ tăng lên 2 ~ 3 lần, đồng thời sự tăng nồng độ insulin như thế chỉ sau 30 phút sẽ làm tăng gấp đôi việc tổng hợp cholesteron trong động mạch.

Ảnh hưởng của muối. Xin khuyên bạn hãy ngừng ăn muối ngay lập tức ! Con người hiện đại xài quá nhiều muối và khổ sở vì muối dư thừa lắng đọng trong các mạch máu, các mô tủy, gây bệnh hệ thống niệu đạo, tạo sỏi ở thận.

Người ta tính rằng một bữa ăn bình thường chứa tới 15 gr muối ăn ! Thực ra, lượng muối chứa trong rau-quả-củ đã là tối ưu đối với cơ thể người rồi.

Toàn bộ vấn đề là ở chỗ cơ thể cần rất ít muối; và phần lớn số muối ăn vào cơ thể phải tốn năng lượng để thải ra. Sáng sớm bạn cứ nếm thử nước tiểu của mình mà xem, nếu hôm qua ăn món mặn, nước tiểu sẽ mặn rõ rệt.

Cái hại của việc thừa muối (và tiêu) trong cơ thể còn ở chỗ nó làm rối loạn định hướng tự nhiên về cảm giác ngon miệng, khiến người ta ăn nhiều thức ăn hơn nhu cầu. Ngoài ra, còn gây khát nước, tăng lượng nước đưa vào cơ thể (để đưa một phần muối ra khỏi cơ thể, phục hồi tỉ lệ tự nhiên chất khoáng trong máu). Tóm lại, việc thừa muối chỉ làm hại cơ thể.

Chế độ ăn uống ở tuổi trung niên

Chế độ ăn uống ở tuổi trung niên phải mang tính giống loài, phải ít nhiệt lượng, ít chất đạm, đủ các chất có hoạt tính sinh học tự nhiên, phải duy trì cơ thể đang già đi và giúp nó hoạt động.

1. Khẩu phần thức ăn cơ bản là thức ăn thực vật. Đồng thời nhất thiết cần ăn một lượng nhất định

chất xơ-xenlulô. Điều này giảm thiểu khả năng bị ung thư ruột và làm chậm lại tốc độ xơ vữa động mạch.

Việc thay đổi chế độ ăn uống theo hướng giảm chất béo, cholesteron, đường và muối ăn; đồng thời tăng hàm lượng chất bột và chất xơ, theo quan sát của các nhà khoa học, sẽ giảm khả năng phát triển bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh đột quị, huyết áp cao, tiểu đường và ung thư.

Khẩu phần ăn uống đại để như sau :

Trái cây tươi và khô : lê, táo, mơ, nho, chuối, mận, quít, dâu – 500 gr.

Rau : bắp cải, cà rốt, củ cải, cà chua, rau cải ... - 600 gr.

Bột mì không tinh chế – 200 ~ 300 gr.

Sữa chua các loại – 200 ~ 400 gr.

Phô mai hoặc đậu phộng – 50 gr.

Bơ – 20 gr.

Dầu thực vật – 30 gr.

Khoai tây để cả vỏ – 200 gr.

Mật ong – 15 ~ 30 gr.

Trứng gà – 1 ~ 2 quả một tuần.

Thịt nạc – 150 gr.

Đặc điểm của khẩu phần ăn nói trên là hàm lượng cholesteron thấp (chừng 300 gr), ít chất béo hữu cơ, nhiều chất xơ và thức ăn thô.

2. Thức ăn đem vào và duy trì độ ẩm trong cơ thể, không để cơ thể bị mất nước. Thêm nữa, việc tiêu hóa thức ăn không làm cho cơ thể hao tốn nhiều năng lượng.

Để thức ăn duy trì độ ẩm trong cơ thể, cần biết cách chuẩn bị làm món ăn cho đúng. Ví dụ thức ăn tươi sống thích hợp với mùa hè, nhưng sẽ gây lạnh vào mùa đông, không lợi cho sức khỏe.

Khi chuẩn bị món ăn, hãy cố gắng hạn chế đến mức thấp nhất việc để mất các chất có hoạt tính sinh học. Cách nấu "nghỉ giữa chừng" sau đây sẽ bảo toàn tối đa giá trị của thực phẩm. Các chuyên gia nấu ăn ở trong và ngoài nước đều cho rằng không nên nấu thức ăn liên tục. Chỉ cần đun soong thức ăn tới 100^{0}C, đậy vung, tắt lửa để đó. Chừng nửa giờ sau đun lại cho sôi, dăm phút sau khi sôi thì thịt cá đều đã chín, lại tắt lửa để chừng 20 phút nữa thì hãy ăn.

Để cơ thể nhận đủ các nguyên tố vi lượng, vitamin và nước hoạt tính, cần áp dụng rộng rãi liệu pháp nước rau quả và biết cách chuẩn bị thức uống. (Sẽ nói ở một mục riêng).

3. Phải căn cứ vào hoạt tính nhịp sinh học của cơ quan tiêu hóa. Dạ dày hoạt động tích cực từ 7 giờ đến 9 giờ, tiếp đến tuyến tụy. Ruột non hoạt động tích cực từ 13 giờ đến 15 giờ. Điều này có nghĩa là sau 15 giờ bạn chỉ cần ăn một chút trái cây, rau tươi hoặc rau luộc, uống nước rau quả là đủ.

4. Điều rất quan trọng là theo đúng trình tự đưa thức ăn vào dạ dày. Trước tiên hãy uống nước rau

quả, nước canh. 10 ~ 15 phút sau ăn thức ăn thực vật (salat, rau luộc, rau xào ...) để ngăn chặn hiện tượng tăng bạch cầu thức ăn, khởi động đúng hệ thống hoocmon trong ruột, đó sẽ là nguyên liệu bình thường đối với hệ vi thực vật trong ruột. Sau đó bạn có thể bắt đầu ăn các món chất bột và chất đạm (khoai tây, cháo, thịt, cá, trứng, phô mai, đậu v.v..)

Ăn xong, đừng uống gì hết. Uống vào chỉ tổ làm mệt dạ dày, làm hỏng hành tá tràng, tạo lắm chất xỉ từ thức ăn chưa được tiêu hóa mà thôi.

Hãy hạn chế thức ăn là chất béo. Chất béo làm chậm hẳn quá trình tiêu hóa, khiến thức ăn dừng lại quá lâu trong ống dạ dày-ruột, gây lên men, phát triển hệ vi thực vật có hại.

Sau món salat (hoặc rau luộc, trái cây, nước rau quả), đừng ăn cùng lúc những món mà việc tiêu hóa chúng đòi hỏi điều kiện tiêu hóa khác nhau, ví dụ món thịt và món khoai tây. Khi cơ thể còn trẻ khỏe, hậu quả xấu hầu như không cảm thấy. Nhưng từ 40 tuổi trở đi thì khác. Bởi vậy, hãy tôn trọng khả năng tiêu hóa của cơ thể bạn và chỉ ăn trong một bữa hoặc chất đạm, hoặc chất bột, và lần lượt luân phiên chúng với nhau.

Đừng ăn quá no. Hãy rời bàn ăn khi hết cảm giác đói. Nên nhớ trong một đơn vị thời gian, cơ thể chúng ta chỉ có khả năng tiêu hóa một khối lượng thức ăn nhất định.

5. Bây giờ ta nói về việc những thực phẩm nào được tiêu hóa nhanh hơn, đỡ tốn năng lượng của cơ

thể. Ở đây ta gặp một khái niệm đặc biệt gọi là "động thái đặc trưng của thức ăn". Bản chất của khái niệm này là trước tiên cần phân tách, hấp thụ thức ăn, sau đó đưa chất thải của nó ra khỏi cơ thể. Quá trình này đòi hỏi tiêu phí năng lượng và thời gian. Nghiên cứu khoa học chứng minh rằng thịt đã nấu nướng đòi hỏi cơ thể chi phí rất nhiều năng lượng và thời gian tiêu hóa. Hóa ra cơ thể rất khó phân tách chất đạm phi tự nhiên, rồi sau đó thải số nitơ thừa ra khỏi cơ thể.

Thức ăn phải tác động qua lại với cơ thể. Viện sĩ Ugolev phát minh hiện tượng tự tiêu thức ăn, nhờ đó thức ăn tươi sống được tiêu hóa nhanh (xem quyển I bộ sách này). Việc vận dụng hiện tượng đó vào chế độ ăn uống của mình sẽ giúp ta chống lại bệnh tật, tiết kiệm rất nhiều sức lực cho cơ thể, kéo dài tuổi thọ.

Dễ hấp thụ nhất là nước rau quả tươi vừa vắt, ép. Nhờ các men sống động và các vitamin trong đó, nước rau quả tươi sau vài phút đã tham gia vào sự trao đổi chất và dễ dàng được thải ra dưới dạng chất lỏng thừa.

Trái cây và rau chứa chất xơ (xenlulô), được hấp thụ nhanh và tốt, nhưng được thải ra chậm (chất xơ phải đi qua toàn bộ ống dạ dày-ruột). Rau luộc và trái cây sấy khô được hấp thụ tồi hơn một chút.

Chất bột (khoai tây, kê) đã nấu nướng đòi hỏi cơ thể chi phí lớn cho việc tiêu hóa (việc xử lý nhiệt làm cho thức ăn mất khả năng tác động qua lại với hệ

thống tự tiêu của con người) và việc bài thải, song chi phí ấy vẫn ít hơn hẳn so với khi ta ăn thịt đã nấu nướng. Đó là vì sản phẩm cuối cùng của việc trao đổi chất bột là khí cacbonic và nước, sẽ được thải ra qua phổi và thận; còn các hợp chất nitơ thì đòi hỏi chi phí rất lớn.

Kết luận phần này, hãy bàn về việc bạn có thể tự lựa chọn thức ăn. Chúng ta biết rằng không phải thực phẩm nào cũng phù hợp với chúng ta. Bạn hãy ngồi, nghĩ thầm lần lượt nếu mình ăn từng món ăn một. Món nào vừa nghĩ tới đã buồn nôn, tức thị món đó không hợp với bạn từ góc độ thông tin năng lượng. Vậy thì xóa nó khỏi khẩu phần ăn. Ở tuổi trung niên đây là cách giúp bạn lựa chọn các món ăn dễ hấp thụ và có lợi.

Tóm lại, ở tuổi trung niên, chỉ nên ăn trước 15 giờ; thức ăn chủ yếu là nước rau quả tươi, trái cây, salat (hoặc rau luộc), một ít chất bột và tối thiểu chất dầu. Mỗi ngày chỉ ăn một hoặc hai bữa. Các món đầu tiên là nước rau quả tươi, salat (salat có thể ăn với số lượng tùy thích), còn cháo hoặc khoai tây thì chỉ độ một chén là vừa.

Sau bữa ăn như thế, suốt ngày bạn sẽ cảm thấy bụng nhẹ nhõm dễ chịu, sức lực dồi dào, không buồn ngủ, đại tiện dễ dàng.

Các chất có hoạt tính sinh học

Điều rất quan trọng ở tuổi trung niên là cung cấp đủ cho cơ thể các chất dinh dưỡng có hoạt tính sinh học. Đó là các vitamin, các nguyên tố vi lượng, các men, các axit hữu cơ v.v... là những chất không chỉ tạo

điều kiện duy trì các quá trình sinh học trong cơ thể ở mức độ cao, mà còn bảo vệ cơ thể khỏi mọi tổn thương, đẩy chất xỉ ra ngoài.

Cơ thể chúng ta rất cần các vitamin nhóm B. Các vitamin đó tham gia vào những quá trình sinh học trao đổi chất cơ bản và thiếu chúng thì không thể có sự sống bình thường.

Nước rau quả tươi

Nước rau quả tươi có ý nghĩa vô cùng to lớn trong việc phòng và trị bệnh.

Trong số các loại nước rau quả tươi, **nước cà rốt** có tác dụng chữa bệnh tốt nhất. Nó cho phép đưa toàn bộ cơ thể vào trạng thái bình thường. Trong nước cà rốt có khá nhiều các loại vitamin B, C, D, E, K và nhiều carotin là chất tạo nên vitamin A rất quan trọng đối với hoạt động sống (trong đó có thị giác) của cơ thể. Nước cà rốt cải thiện việc ăn ngon miệng, tiêu hóa và cấu tạo của răng.

Ví dụ, phụ nữ mang thai vào hai tháng cuối cùng nếu uống đủ lượng nước cà rốt (từ 300 gr đến 1 lít mỗi ngày), sẽ giảm hẳn nguy cơ bị nhiễm trùng máu.

Những người mẹ đang cho con bú cũng nên uống nước cà rốt để nâng cao chất lượng sữa.

Các chất chứa trong nước cà rốt có tác dụng phục hồi tốt hệ thống quang học của mắt. Tất cả những người làm việc căng thẳng bằng mắt đều nên uống nước cà rốt. Một vài bệnh về mắt, như bệnh viêm kết mạc, sẽ được chữa khỏi nếu thường xuyên uống nước cà rốt.

Nước cà rốt tươi được coi là thức uống tuyệt vời để chữa các bệnh loét và bệnh hình thành khối u.

Viêm da, da khô và nhiều bệnh da liễu khác xuất hiện là do cơ thể thiếu một số chất dinh dưỡng có trong nước cà rốt.

Nước cà rốt phục hồi tốt hệ nội tiết, giúp nam giới khi họ bị liệt dương, giúp nữ giới khi họ hiếm con.

Nước cà rốt có thể thay thế nhiều loại thuốc đắt tiền và vô bổ.

Một trong thứ nước rau quả hữu ích nhất là ***nước củ cải.*** Tuy hàm lượng nguyên tố vi lượng sắt trong nước củ cải đỏ không cao, nhưng nó được hấp thụ rất tốt. Do đó nước củ cải là món cung cấp tốt nhất chất sắt tự nhiên cho cơ thể. Nước củ cải cải thiện thành phần máu, tăng số lượng hồng cầu. Nó đặc biệt cần cho phụ nữ (vì sau kinh nguyệt họ cần phục hồi lượng máu đã mất). Nên uống nước củ cải pha với nước cà rốt hàng ngày, hai lần một ngày, theo tỉ lệ 50 gr nước củ cải pha với 200 gr nước cà rốt.

Trong thời kỳ mãn kinh, nước củ cải có tác dụng tốt hơn nhiều loại thuốc và hoocmon khác nhau.

Nước củ cải đỏ còn có một ưu điểm khác là nó chứa hơn 50% natri và 5% canxi. Tỉ lệ này rất có giá trị trong việc duy trì độ hòa tan canxi, nhất là vào mùa đông, do ăn chủ yếu thức ăn nấu chín, nên canxi vô cơ tích tụ nhiều ở thành mạch, gây tăng huyết áp, làm rối loạn chức năng tim và làm vỡ mạch máu.

Hàm lượng 20% kali trong nước củ cải đỏ đủ để bảo đảm mọi chức năng sinh lý của cơ thể, hàm lượng 8% clo là thứ tuyệt vời để làm sạch gan, thận và túi mật, kích thích chức năng hạch bạch cầu. Do khả năng tẩy sạch của nước củ cải đỏ, mà người ta khuyên nên pha nó với nước cà rốt hoặc nước táo.

Nước táo có tác dụng bình thường hóa chức năng của gan và hàm lượng cholesteron.

Nhờ hàm lượng cao chất pertin (thuốc nhuộm), nước táo là thứ rất tốt chống phóng xạ.

Hàm lượng kali trong nước táo duy trì hoạt động bình thường của tim và sự cân bằng axit-kiềm.

Nên dùng nước táo để cải thiện chức năng tiêu hóa, khi bị thấp khớp, bị bệnh sỏi thận, bệnh thiếu máu, thiếu vitamin C.

Nước táo được ép ra cần uống ngay, nếu không nó sẽ nhanh chóng biến chất.

Pha nước táo với nước củ cải (theo tỉ lệ 10 nước táo, 2, 3 nước củ cải mà uống thì vừa ngon vừa rẻ vừa bổ.

Nước dưa leo là thuốc lợi tiểu tốt nhất. Dưa leo chứa hơn 40% kali, 10% natri, 7,5% canci, 20% photpho và 7% clo. Do đó nước dưa leo có nhiều chất giá trị, đặc biệt nó rất hữu ích khi pha với nước cà rốt, nước rau bina, nước xà lách.

Hàm lượng cao kali trong dưa leo làm cho nó rất có giá trị trong trường hợp huyết áp cao và huyết áp thấp.

Nước dưa leo cũng có tác dụng chữa bệnh răng, lợi.

Silic và lưu huỳnh chứa trong nước dưa leo không chỉ ngăn chặn bệnh nứt tách móng tay, bệnh rụng tóc, mà còn củng cố chúng.

Nước dưa leo pha với nước cà rốt có tác dụng đẩy axit uric ra khỏi cơ thể, ảnh hưởng tốt đến những bệnh do tích tụ axit uric gây nên.

Nước dưa leo tốt cho cơ thể như vậy, bạn nên sử dụng thường xuyên nước dưa leo. Nước bắp cải. Nước bắp cải chứa nhiều lưu huỳnh, clo và iốt. Hợp chất lưu huỳnh với clo có tác dụng làm sạch màng nhầy của dạ dày và ruột. Vì thế người bị bệnh loét dạ dày và hành tá tràng nên uống nước bắp cải.

Nước bắp cải hỗ trợ tốt cho việc giảm mập.

Uống nước bắp cải sẽ tạo ra rất nhiều hơi, cho nên trước khi sử dụng nhiều nước bắp cải, hãy uống một chút nước cà rốt (là thứ có tác dụng ngược lại, chống đầy hơi). Pha lẫn nước cà rốt với nước bắp cải sẽ là nguồn cung cấp vitamin C rất tốt, nhất là khi bị viêm lợi.

Nước bắp cải nên dùng khi bị khối u, bị táo bón.

Đừng cho muối vào bắp cải hoặc nước bắp cải, vì sẽ làm mất giá trị của nó.

Nước khoai tây chứa nhiều lưu huỳnh, kali, clo và photpho. Nước khoai tây có tác dụng làm sạch cơ thể. Nước khoai tây có vị không ngon, nên pha lẫn với nước cà rốt, vừa ngon hơn, vừa bổ.

Có thể uống nước khoai tây để làm mất các vết nám da.

Kết hợp nước khoai tây sống với nước cà rốt và nước cần tây sẽ có tác dụng tốt khi bị rối loạn tiêu hóa, bệnh thần kinh.

Hỗn hợp nước cà rốt, nước củ cải và nước dưa leo có tác dụng rất tốt. Các nhà khoa học xác định rằng cát sỏi hình thành trong thận và bàng quang là do cơ thể không có khả năng đẩy canxi vô cơ ra khỏi cơ thể. Uống nửa ly hỗn hợp nước cà rốt, nước củ cải và nước dưa leo ba, bốn lần mỗi ngày trong vòng vài tuần, có thể làm tan sỏi cát nói trên.

Nước cà chua là một trong những thứ nước rau quả hữu ích nhất có phản ứng kiềm. Nó chứa nhiều natri, canxi, kali, magiê, axit nitric, axit oxalic và axit malic. Các axit hữu cơ ấy rất cần thiết trong quá trình trao đổi chất. Khi cà chua đem nấu chín hoặc đóng đồ hộp, các axit đó ở dạng vô cơ, có hại cho cơ thể, trong một số trường hợp, cà chua đem nấu chín hoặc đóng đồ hộp chính là nguyên nhân trực tiếp tạo sỏi trong thận và bàng quang.

Nước mùi tây. Nước mùi tây là thứ nước có tác động mạnh. Chớ bao giờ uống nước mùi tây riêng rẽ tới 30 ml. Mà nên pha lẫn nước mùi tây với nước cà rốt, nước rau bina, nước cần tây...

Nước mùi tây có tính chất cần thiết cho sự trao đổi dưỡng khí và duy trì chức năng bình thường của tuyến thượng thận và tuyến giáp trạng.

Phức hợp các chất trong nước mùi tây có tác dụng củng cố mạch máu, đặc biệt là mao mạch của động mạch. Nước mùi tây là thứ dùng rất tốt khi bị bệnh sỏi trong thận và bàng quang, bệnh viêm tiểu cầu thận và các bệnh khác về thận, bệnh phù thũng.

Nước mùi tây còn hữu hiệu khi bị các bệnh về mắt. Khi đó nên sử dụng hỗn hợp nước mùi tây với nước cà rốt, nước cần tây.

Nước mùi tây, nhất là hỗn hợp nước mùi tây với nước củ cải, nước cà rốt, nước dưa leo, rất nên dùng khi bị rối loạn chu kỳ kinh nguyệt. Dùng thường xuyên chúng sẽ khỏi đau bụng khi có kinh.

Cần tây và nước cần tây. Điều có giá trị nhất của cần tây là nó chứa nhiều hàm lượng natri có hoạt tính sinh học.

Cần tây tươi chứa natri nhiều gấp 4 lần canxi. Thứ nhất, canxi là một trong những nguyên tố cần thiết nhất trong thức ăn của chúng ta, nhưng phải ở dạng có hoạt tính sinh học. Khi nấu nướng, canxi biến thành chất không tan trong nước và các tế bào không hấp thụ được nó. Ngoài ra, các enzym bị mất hoạt tính ở nhiệt độ trên 57°C, sẽ biến thứ canxi ấy thành chất chết.

Thứ hai, canxi vô cơ tích tụ trong cơ thể ngày càng nhiều lên. Khi ta đưa natri có hoạt tính sinh học vào, có thể đẩy số canxi lắng đọng đó ra ngoài.

Natri giữ vai trò quan trọng trong quá trình ngăn chặn sự đông đặc máu và bạch huyết.

Trong các bệnh thần kinh là hậu quả sự thoái hóa màng sợi thần kinh, thì việc uống nước cần tây và nước cà rốt tạo điều kiện phục hồi chúng.

Cần tây rất giàu chất magiê và chất sắt. Chính điều đó rất có giá trị trong việc nuôi dưỡng tế bào máu.

Nước cà rốt và nước cần tây bảo đảm sự kết hợp lưu huỳnh, sắt, canxi và photpho hữu cơ lý tưởng, có tác dụng lớn ngăn chặn nhiều thứ bệnh và phục hồi cơ thể sau khi bị bệnh.

Nước có vị nóng rát – nước tỏi và nước hành

Nước tỏi có tác dụng làm sạch cơ thể nhanh chóng. Tỏi giàu dầu mù tạc và các chất làm sạch khác, ảnh hưởng tốt đến toàn bộ cơ thể, từ kích thích ăn ngon miệng và tiết dịch vị, đến cải thiện nhu động ruột và tăng cường tiểu tiện.

Tinh dầu tỏi làm sạch chất nhầy khỏi phổi *và* phế quản. Nó cũng góp phần thải các chất độc từ cơ thể ra ngoài qua các lỗ hổng.

Nước tỏi hữu hiệu trong cuộc đấu tranh chống các thứ ký sinh trong ruột và chống bệnh kiết lỵ.

Nhiều người có thể biết bài thuốc nước tỏi của người Trung Quốc thời xưa.

Lấy 350 gr tỏi, bóc vỏ, giã dập trong cối gỗ; cho vào bình thủy tinh, đổ vào đó 0,5 lít cồn 96^0. Bịt kín miệng lọ, để vào chỗ mát và tối, trong 10 ngày. Lọc lấy nước và để cho lắng trong 2, 3 ngày nữa.

Uống thứ nước tỏi đó với 50 gr sữa lạnh, 3 lần mỗi ngày trước bữa ăn theo sơ đồ sau :

Ngày thứ nhất : 1 giọt (bữa sáng), 2 giọt (bữa trưa), 3 giọt (bữa tối).

Ngày thứ hai : 4 giọt (bữa sáng), 5 giọt (bữa trưa), 6 giọt (bữa tối).

Tiếp đó mỗi ngày thêm một giọt mỗi bữa, cuối ngày thứ năm đạt tới mức 15 giọt. Từ ngày thứ sáu bắt đầu giảm một giọt mỗi bữa, để cuối cùng trở về còn 1 một giọt bữa tối. Từ ngày thứ mười một, bắt đầu uống mỗi ngày mỗi bữa 25 giọt cho đến hết nước tỏi.

Nước hành có tác dụng gần như nước tỏi, nhưng yếu hơn. Bởi vậy người ta khuyên trước tiên nên dùng nước hành cho cơ thể quen đã, rồi mới dùng nước tỏi.

Dược thiện (Thức ăn có tác dụng như thuốc)

Tất cả các loại thực phẩm tự chúng đều có tác dụng chữa bệnh, trong nhiều trường hợp việc lựa chọn đúng món ăn cho phép ta khỏi cần uống thuốc.

Ví dụ, đối với một số trường hợp bệnh tiểu đường, có thể dùng cách ăn kiêng để kiểm tra mức đường trong máu mà không cần uống thuốc hạ tỉ lệ đường.

Tất cả mọi người đều biết tác dụng giảm thể trọng khi sử dụng các món rau quả ít nhiệt lượng (như bắp cải, cà rốt, cải củ tía, dưa leo, cà chua), cản trở việc hấp thụ cholesteron và tăng cường bài thải chất đó ra khỏi cơ thể, thông đại tiện. Điều đó làm cho cơ thể bớt mập và khỏe mạnh.

Sự thiếu hụt kali do dùng lâu dài thuốc lợi tiểu có thể bù lại bằng cách ăn nho khô, củ cải, táo và một số thực phẩm giàu kali.

Khi bị bệnh ***thiếu máu***, có thể nâng cao đáng kể hiệu quả của các loại thuốc chống thiếu máu bằng cách ăn các thức rau quả giàu chất sắt (như táo, lê, mơ, dâu, lựu, củ cải). Nấm tươi và nấm khô đều rất giàu chất sắt.

Những người bị ***bệnh tim mạch*** rất cần đưa vào khẩu phần ăn các thực phẩm như cà rốt,đào, cam, chanh, dưa hấu, khoai tây, là những thức có tác dụng làm giảm những biến chuyển bất lợi về trao đổi chất trong cơ thể và bình thường hóa sự trao đổi nước-muối.

Nhiều người biết rằng dưa hấu hỗ trợ rất tốt việc chữa ***bệnh thận và bệnh đường niệu đạo***, bởi nó có số lượng lớn đường gluco và có tác dụng lợi tiểu mạnh. Như vậy là bằng việc sử dụng các thứ rau quả, có thể điều chỉnh cả chức năng của ruột, thường xuyên bổ sung sự thiếu hụt những nguyên tố vi lượng và vĩ lượng vô cùng cần thiết cho hoạt động sống bình thường của cơ thể, điều chỉnh sự tiết dịch của các tuyến tiêu hóa, củng cố sức khỏe. Và ngược lại, việc ăn uống bất hợp lý có thể làm cho bệnh tật diễn biến phức tạp, ảnh hưởng xấu tới toàn bộ quá trình điều trị.

Thức ăn mặn có nhiều clorua natri sẽ làm ***tăng huyết áp***, thậm chí khiến bệnh nhân lên cơn huyết áp. Thức ăn nhiều mỡ dẫn đến phát triển ***bệnh xơ vữa động mạch và các bệnh đường tiêu hóa.***

Ảnh hưởng của thức ăn tới hoạt tính của các loại thuốc

Ở tuổi trung niên, nhiều người phải uống thứ thuốc này thuốc nọ. Để các loại thuốc phát huy tác dụng hữu hiệu, cần biết mối quan hệ qua lại giữa chúng với các loại thực phẩm như thế nào.

Các loại thuốc khi gặp các thành tố khác nhau của thức ăn, sẽ tạo nên những hợp chất hoặc được hấp thụ kém, hoặc hoàn toàn không cho phép chất thuốc phát huy tác dụng chữa bệnh của chúng. Ví dụ, nếu bạn uống thuốc kháng sinh (như tetraciklin, aureomicin, biomicin, okcitetraciklin, teramicin, tetran v.v...), thì bạn không được uống sữa và các sản phẩm sữa, bởi vì các ion canxi có trong sữa sẽ liên kết với các tetraciklin làm giảm hẳn hoạt tính của thuốc. Uống thuốc sắt thì không uống trà, cà phê, sản phẩm tiểu mạch và sản phẩm sữa. Các sulfanilamid bị chất béo trong thức ăn làm mất tác dụng. Mặt khác, khối lượng thức ăn khi cần sẽ bảo vệ màng nhầy của dạ dày và ruột khỏi bị tác động kích thích của thuốc, nhờ đó tránh cho ống tiêu hóa khỏi bị bệnh vì dùng thuốc lâu dài.

Thức ăn làm thay đổi mức độ hấp thụ thuốc chữa bệnh. Ví dụ, mỡ làm giảm sự tiết dịch vị, làm yếu nhu động của dạ dày, dẫn tới làm chậm quá trình tiêu hóa. Thức ăn giàu chất béo sẽ hạ thấp đáng kể tác dụng của thuốc tẩy giun, furadonin, natri benzonat, feninsalicilat, sulfanilamid. Nhưng khi cần tăng độ hấp thụ các loại thuốc hòa tan mỡ (như các vitamin A, D, E, K, thuốc chống đông, seduxen v.v...), thì thức ăn

giàu chất béo lại có lợi. Đường và thức ăn ngọt làm cho thức ăn bị giữ lại lâu hơn ở dạ dày, làm chậm việc hấp thụ các loại thuốc sulfadimetokcin, sulfametokcipiridazin và nhiều thuốc khác.

Cần đặc biệt lưu ý việc uống thuốc khi ăn thức ăn giàu chất đạm. Mọi chất đạmtrong thức ăn sẽ đều đi vào máu. Nếu trong máu có hàm lượng chất đạm khá cao, thì mức độ liên kết của thuốc uống vào với chất đạm trong máu cũng sẽ tăng lên, làm giảm tác dụng trị liệu của thuốc. Chất đạm hạ thấp tác dụng dược tính của các loại thuốc như digitokcin, hinidin, cimetidin, kofein, teofillin, tetraciklin, thuốc chống đông.

Các dịch tiêu hóa có ảnh hưởng mạnh tới sự biến đổi của thuốc trong cơ thể. Thuốc sẽ có tác dụng khác nhau tùy vào thời gian uống hoặc tiêm : trước, trong hay là sau khi ăn. Lúc bụng đói, độ axit của dịch vị thấp, thì nên uống các loại thuốc trợ tim và những loại thuốc không kích thích màng nhầy của dạ dày. Thuốc uống vào lúc đói sẽ được hấp thụ nhanh hơn, vì chúng tiếp xúc đầy đủ hơn với bề mặt dạ dày và ruột.

Trong lúc ăn, độ axit của dịch vị rất cao, nên môi trường axit mạnh sẽ ảnh hưởng lớn đến độ ổn định, tốc độ chuyển dịch trong ống dạ dày-ruột và mức hấp thụ vào máu. Nhiều loại thuốc kháng sinh, như benzilpenicilin, eritromicin, linkomicin, hidroclorid, oleandomicin, cikloserin v.v... bị giảm hoạt tính trong môi trường axit.

Khi điều trị bệnh Parkinson, không nên ăn đậu côve và những thực phẩm chứa chất piridokcin. Khi

uống thuốc chống nghẽn mạch (như neodikumarin pelentan, dikumarin v.v...), không nên ăn các loại rau chứa nhiều vitamin K (như xà lách, bắp cải, rau bina, tầm ma).

Khi uống các loại thuốc được hấp thụ chậm (như digokcin), thì không nên ăn các thức tăng nhu động ruột hoặc có tính chất tẩy ruột.

Khi uống aspirin mà ăn cá, sẽ kéo dài thời gian xuất huyết.

Tác dụng của thuốc sulfanilamid sẽ giảm hẳn hoặc mất hết khi ta sử dụng thức ăn có chứa axit benzoic hoặc axit folic (như gan, thận, rau bina, rau xà lách, rau việt quất). Do khả năng hòa tan kém, các axit ấy có thể lắng đọng trong thận thành các tinh thể, làm nghẽn niệu đạo. Để ngăn chặn căn bệnh nguy hiểm đó, khi uống thuốc sulfanilamid, người bệnh phải uống nhiều nước kiềm, như nước khoáng, nước cà rốt.

Các loại thuốc sulfanilamid, glikozit và thuốc chống nghẽn mạch có tính chất hóa học gần với chất đạm, cho nên khi uống các loại thuốc đó, nên hạn chế việc ăn thịt, cá, phô mai, đậu. Song chỉ hạn chế thôi, chứ không phải là kiêng hoàn toàn.

Không được dùng các món thịt cá xông khói, khi uống những loại thuốc như amidopirin, aminazin, antipirin; những loại thuốc hạn chế sự ngon miệng, trị bệnh tiểu đường, như adebit, silubin, glibtid, tetraciklin vì khả năng tạo nên các chất gây ung thư.

Khi sử dụng các thuốc điều trị khối u, thì cần ăn những thức ăn cải thiện việc tạo máu, như cà rốt, rau mùi, lựu, rau lý chua đen, dâu xạ. Các bệnh nhân đó rất nên uống hỗn hợp mật ong pha với nước lô hội và chút rượu (tỉ lệ 3 thứ ngang nhau).

Khi sử dụng các thuốc chống nhiễm trùng (thuốc kháng sinh, thuốc chống lao) cần loại thức ăn đầy đủ các vitamin.

Khi sử dụng các thuốc chống nghẽn mạch (neodikumarin, fenilin), thức ăn phải chứa nhiều vitamin C (như khoai tây, hành, cà chua, ớt ngọt màu đỏ, lý chua đen, dâu, chanh, cam, tầm xuân) và vitamin P (thanh lương trà, cam, lý chua đen); song đồng thời *cần hạn chế việc ăn các loại rau chứa nhiều vitamin K (như rau xà lách, rau bina, bắp cải, tầm ma).*

Khi sử dụng các thuốc lợi tiểu (furosemid, mannitol, dikhlotiazid, gipotiazid), cơ thể sẽ bị thiếu kali, bởi vậy cần bổ sung bằng các thức ăn chứa nhiều kali, như đậu, rau chua me, rau bina, cà rốt, củ cải, anh đào, đào, mận, táo, đậu lăng, đậu nành, đậu côve. Ngược lại, những ai uống thuốc spironodakton, triamteren, amilorid, thì cần loại trừ những thức ăn vừa kể.

Những bệnh nhân thấp khớp điều trị lâu dài bằng thuốc chống thấp khớp phi steroid thường kích thích màng nhầy của ống dạ dày-ruột, gây viêm, thậm chí xuất huyết dạ dày. Các bệnh nhân này cần kiêng thức ăn nhiều chất xơ, như rau quả tươi sống, nấm, các món chiên rán, canh thịt canh cá.

Nếu hiện thời bạn đang uống thuốc, thì một câu hỏi đặt ra : nên uống các loại thức uống nào ?

Uống sữa làm thay đổi độ axit trong dạ dày. Các thứ nước rau quả có vị chua có thể trung hòa hiệu quả trị liệu của một số loại thuốc kháng sinh (eritromicin, ampicibarbiturat, introfuran), làm chậm việc hấp thụ amidopirin, ibuprofen, furosemid. Không được uống sữa khi đang sử dụng thuốc pankreatin, bisakodin, vì vỏ bảo vệ thuốc sẽ bị tan trước khi thuốc tới vị trí hấp thụ.

Chỉ được uống sữa khi sử dụng các loại thuốc kích thích màng nhầy của dạ dày-ruột, không liên kết với chất đạm và canxi của sữa, cũng như không thay đổi hoạt tính của mình khi gặp sữa.

Hầu như tất cả các loại thuốc nên uống bằng ½ ly nước sôi để nguội, và uống ở tư thế đứng.

Kết luận

Nếu bạn thật sự mún6 không bị mệt mỏi, không bị các bệnh mạn tính, kéo dài cuộc ống1 tích cực, thì hãy thay đổi chế độ ăn uống. Để làm ví dụ, xin miêu tả cách ăn uống của những người sống lâu ở vùng Kavkaz.

Lượng calo trong khẩu phần ăn mỗi ngày đêm của những người sống lâu ở cả miền đông cũng như miền tây Gruzia, của các cụ bà là không quá 2050 kilocalo, của các cụ ông – 2200 kilocalo. Điều đó cộng với tính tích cực hoạt động của họ giải thích vì sao họ không mập, và tuyệt đại đa số những người sống lâu đều gầy.

Những người sống lâu ở Azerbaizhan và các nước khác vùng Kavkaz đều ăn uống có chừng mực. Thường thường thức ăn được họ nấu nướng là thực phẩm tươi mới, không phải bảo quản trong tủ lạnh. Thức ăn nấu xong được ăn ngay, không bị mất thêm vitamin. Một đặc điểm khác là rau quả củ được lấy ngay trong vườn rau hoặc trang trại của nhà mình.

Thịt (thịt gà, thịt bò, một ít thịt cừu) được nấu, chứ không chiên rán, như vậy dễ tiêu hóa hơn, vì ở người già, men tiêu hóa không còn hoạt tính cao. Ở vùng ven biển phía tây Gruzia, khẩu phần thức ăn chủ yếu là thực vật và cá, một phần thịt gà.

Ở vùng núi phía tây thì thức ăn chính là sữa, thịt và ngô.

Một đặc điểm ăn uống của những người sống lâu ở vùng Kavkaz là họ dùng rất nhiều sản phẩm sữa, phô mai, sữa chua để đáp ứng nhu cầu chất đạm cho cơ thể.

Món rau sống của những người sống lâu ở vùng Kavkaz rất giàu vitamin và chất khoáng.

Ngoài rau tươi, bàn ăn của những người sống lâu còn có nhiều trái cây và các thứ gia vị rau khô (có tác dụng tăng khả năng tạo nhiệt của cơ thể). Món rau sống, dưa chua được ăn cả vào mùa đông, bảo đảm đủ nhu cầu vitamin C cho tuổi già.

Ngoài rau trồng, họ còn ăn các thứ rau dại, rất giàu vitamin và chất khoáng.

Những người sống lâu ở vùng Kavkaz, theo tập quán lâu đời, thường ăn các gia vị cay như ớt và tiêu

(vị nóng rát kích thích tốt nhất khả năng tiêu hóa và tạo nhiệt của cơ thể).

Những người sống lâu ít dùng đường, nhưng ăn nhiều mật ong (do họ tự nuôi ong mật) và nho. Theo lời họ, mật ong tự nhiên và nho là hai món rất lợi cho việc tiêu hóa.

Phần lớn những người sống lâu uống nước suối phun rất sạch (ở vùng Kavkaz có rất nhiều loại suối phun như thế). Theo lời họ, thứ nước đó kích thích tiêu hóa, đem lại năng lượng và sự sảng khoái.

Các cụ già thường ăn 1, 2 lần trong ngày vào giờ giấc cố định. Họ cho rằng béo mập có hại cho sức khỏe, "Ăn thiếu một chút còn hơn ăn nhiều một chút".

Những người sống lâu ở vùng Nagornyi Karabakh thường xuyên uống sữa chua, tránh thức ăn mỡ, cho rằng thức ăn mỡ đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Họ ăn sống và muối dưa đến 209 loại rau.

Người vùng này cũng dùng rất nhiều gia vị cay nóng. Món ăn ưa thích của họ là món súp đậu và món đậu côve có nhiều hành tỏi.

Chiếm vị trí đặc biệt trong khẩu phần ăn của người vùng này là trái dâu (núi và thung lũng ở đây mọc đầy dâu).

Những người sống lâu ở vùng Nagornyi Karabakh nắm được khả năng chữa bệnh của một số cây cỏ, nên họ dùng chúng làm thuốc. Ví dụ họ nấu hạt tầm xuân uống thay trà (thứ nước uống này có nhiều vitamin C), họ cũng tận dụng hoa của cây đoạn, sơn tra và bạc hà.

Chế độ ăn uống của những người sống lâu còn có đặc điểm là họ ăn no bữa sáng, ăn đa dạng bữa trưa và ăn nhẹ bữa tối. Họ ăn nhiều trái cây.

Theo đánh giá của các chuyên gia lão khoa, chế độ ăn uống như thế là cách rất tốt để phòng bệnh và chống lão hóa trước tuổi.

Chương 6

TẮM

Tắm là cách giúp rất nhiều cho việc chống quá trình lão hóa trước tuổi. Tắm tạo điều kiện sưởi ấm cơ thể, làm sạch cơ thể, tạo hiệu quả năng lượng mạnh kìm hãm quá trình lão hóa.

Ta hãy xét hiệu quả sưởi ấm của việc tắm. Trong ba chất sống, chỉ có một chất "Mật" là tạo hơi ấm trong cơ thể và bao gồm hai hành Hỏa và Thủy. Bởi vậy, hơi ấm từ bên ngoài, nhất là hơi ẩm nóng, sẽ kích thích cơ thể, nghĩa là kích thích mọi chức năng phụ thuộc vào nguyên lý đó.

Chức năng tiêu hóa

Các nhà y học đã xác định rằng tắm hạ thấp độ axit của dịch vị và do đó tăng cảm giác ngon miệng.

Tắm hơi có ảnh hưởng tốt tới bệnh nhân tiểu đường. Bệnh tiểu đường không chỉ là bệnh của sự

trao đổi chất, mà còn là bệnh của đường tiêu hóa. Hơi nóng của tắm hơi sẽ tạo điều kiện bình thường hóa chức năng đó. Khi bị bệnh tiểu đường, da trở nên tái, khô, có vẩy, cần phải quan tâm đến da. Hơi ấm nóng và ẩm cải thiện hô hấp và tuần hoàn ở da, nhờ đó mà bình thường hóa tình trạng của da.

Tắm hơi tích cực hóa hoạt động của thận, điều này đến lượt nó sẽ ngăn chặn các bệnh ngoài da đồng hành với bệnh tiểu đường là bệnh nhọt và chàm (eczêma).

Có một câu ngạn ngữ cổ thế này : "Bệnh ngoài da chữa trong ruột". Mỗi thứ bệnh ngoài da là sự bộc lộ chất độc bên trong; cơ thể cố gắng giải thoát khỏi các chất độc tích tụ bên trong. Bởi vậy bệnh tiểu đường và bệnh ngoài da có chung một căn nguyên là sự nhiễm bẩn của toàn bộ cơ thể. Nếu ta giải phóng cơ thể khỏi mọi sự nhơ bẩn, ta sẽ khỏi bệnh tiểu đường và bệnh ngoài da.

Chức năng miễn dịch

Việc tăng nhiệt nhân tạo có tác dụng thủ tiêu hoặc đè bẹp hoạt tính của nhiều yếu tố gây bệnh. Ngưỡng chịu nhiệt của rất nhiều vi khuẩn gây bệnh thấp hơn ngưỡng chịu nhiệt của các tế bào cơ thể con người. Như vậy, việc tăng nhiệt nhân tạo bên trong cơ thể sẽ giúp tiêu diệt các vi khuẩn gây bệnh trước khi chúng ta kịp làm hại ta. Tắm hơi nói chung tạo ra tình trạng vô trùng, số bạch cầu – chiến sĩ diệt khuẩn tăng lên trong cơ thể.

Theo tài liệu của các nhà hóa sinh Đức, tắm hơi tạo điều kiện sản sinh mạnh trong cơ thể chất interferon, là chất có khả năng chiến thắng tác động nguy hại của virus bệnh cúm.

Chức năng thị giác

Tắm hơi có ta tốt tới độ tinh tường của thị giác. Mười phút trong buồng tắm hơi đủ tăng mức nhậy cảm ánh sáng lên 1/3.

Chức năng tư duy

Hơi nóng ấm kích thích hoạt động của bộ não, nâng cao chất lượng của quá trình tư duy.

Hiệu quả sưởi ấm và tạo ẩm của tắm góp phần *làm thư giãn các cơ, dây chằng, các khớp.* Nếu một người bơi trong nước ấm, thì sẽ trút bỏ sức nặng đối với mọi khớp, nhất là cột sống. Sự kết hợp thư giãn với giảm trọng lực sẽ cho phép trong khi bơi lội uốn thẳng cột sống, chữa trị các tổn thương.

Tắm rất có lợi cho người đứng tuổi và người già, vì nó làm cho cơ thể đủ độ ấm và độ ẩm. Trong một cơ thể thiếu nước, các khớp và dây chằng bị níu chặt lại, kéo cơ thể chúi xuống dưới đất. Da khô sẽ cung cấp cho cơ thể ít điện tử tự do, dẫn tới mất sức. Da khô và dày thải chất xỉ không mấy hiệu quả. Chất xỉ tích tụ sẽ dẫn tới nhiều thứ bệnh tật và tổn thương đặc trưng cho tuổi già. Đây, các bệnh cơ bản của tuổi già : xơ vữa động mạch - do mạch đọng nhiều chất xỉ; tăng huyết áp động mạch (muốn bơm máu đi qua các động mạch bị hẹp lại, cần tăng áp lực, điều này làm

tim mau kiệt sức); bệnh thiếu máu cục bộ ở tim và não; ung thư và tiểu đường. Việc giảm khả năng tạo ấm của cơ thể có ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch. Do đó người đứng tuổi dễ bị các bệnh lây nhiễm, viêm loét. Chức năng tiêu hóa suy yếu. Thức ăn đã không còn nuôi dưỡng, mà là gánh nặng đối với cơ thể.

Vì thế trong bộ sách y học thời cổ "Chzhud-shi" có nói rằng việc sưởi ấm và làm ấm cơ thể bằng cách tắm hơi có thể chữa trị bệnh tứ chi cong vẹo, co rút, cử động khó khăn.

Hiệu quả năng lượng và kích thích của tắm

Nhờ đâu sinh ra năng lượng khi tắm hoặc giội nước ? Tôi xin nói luôn, có một cách rất đơn giản mà lại tặng cho con người khá nhiều năng lượng, đó là giội nước lạnh.

Từ thời xưa, giội nước lạnh đã là một cách rèn luyện cơ thể. Những người am hiểu dùng cách đó để khai thác năng lượng và đạt tới những kết quả diệu kỳ.

Hiệu quả chủ yếu của việc giội nước lạnh là ở tác động của nó tới thể plasma (xem miêu tả chi tiết ở tập II bộ sách này). Thể plasma vượt ra ngoài khuôn khổ thể vật lý một chút và có nhiệt độ như nhau suốt từ ngoài vào trong. Khi ta đột ngột, nhanh chóng giội nước lạnh vào toàn bộ mặt da, dĩ nhiên thể plasma cũng sẽ bị lạnh đi. Nó "đi sâu" vào bên trong cơ thể, và thay thế chỗ nó sẽ là thể plasma khác, ấm hơn.

Xuất hiện một dòng điện mạnh, trong khoảnh khắc "giật" khắp cơ thể, khuyếch đại các màng tế bào, điều này đến lượt mình, sẽ tích cực hóa bộ máy di truyền. Nói khác đi, tích cực hóa chính những gì dẫn tới chỗ đổi mới cơ thể, tăng cường sức lực cho cơ thể.

Hành động giội nước lạnh phải thật nhanh và ngắn (chỉ 2 ~ 3 giây), giội khắp người, khi đó sẽ đạt kết quả diệu kỳ. Bằng chứng rằng bạn làm đúng là cảm giác mặt da ấm sau khi bị bỏng lạnh.

Bạn sẽ đạt hiệu quả tương tự, nếu sau khi làm ấm người, bạn hụp người vào bồn nước lạnh rồi chui ra ngay khỏi bồn, hoặc giội một xô nước lạnh vào người. Có bạn hỏi, có thể dùng vòi hoa sen được không ? Được, nhưng hiệu quả sẽ rất yếu. Yêu cầu là nước lạnh phải tràn ngập khắp người, chứ không phải phun từng dòng hạt. Dòng nước chảy từ đầu xuống chân đã kịp ấm lên, do vậy sẽ không còn cái hiệu quả giội nước lạnh trong khoảnh khắc nữa.

Điều quan trọng phải nhớ : chỉ giội nước lạnh khi cơ thể đang ấm, nên trước khi giội nước lạnh, phải làm ấm cơ thể đã. Giội xong, phải ở chỗ ấm, không lau khô, mà ra sức vận động cho ấm lên và da tự khô đi. Nếu bạn không làm như thế, thì rồi bạn sẽ cảm thấy sợ giội nước lạnh.

Nhiều người cảm thấy nước lạnh quá cứng, họ sợ nó. Nên nhớ việc giội nước cực lạnh lạnh trong giây lát không hề làm cơ thể ta bị lạnh cóng, mà chỉ làm "rát bỏng" da mà thôi, - toàn bộ vấn đề là ở đó. Đừng ngại làm ấm người trước khi giội nước lạnh. Khi đó

sự "bỏng rát" sẽ nhẹ hơn, và cơ thể sẽ không hề ớn sợ. Ngay mùa đông cũng có thể thực hiện cách này bằng việc chuẩn bị hai xô nước, một xô nước lạnh, một xô nước ấm. Trước hết giội xô nước ấm, rồi mới giội xô nước lạnh. Hiệu quả cũng tuyệt vời, và bạn sẽ thích cách làm đó, không làm sẽ thấy nhớ, thấy thèm.

Khi một người bơi lội trong nước, năng lượng "gây bệnh" bám vào cơ thể hoặc ký sinh trên cơ thể sẽ bị bứt đi. Nước càng lạnh, sự làm sạch năng lượng kiểu đó càng diễn ra hiệu quả hơn.

Năng lượng "gây bệnh" là DƯƠNG, còn nước lạnh là ÂM, cho nên khi gặp nhau chúng sẽ trung hòa lẫn nhau. Kết quả là cơ thể được tẩy sạch cơ sở gây bệnh, mà khi không có cơ sở gây bệnh, thì cơ thể tự khỏi bệnh. Làm việc ấy tốt nhất chính là cách giội nước thật giá lạnh (từ 1 đến 7°C) toàn bộ cơ thể trong giây lát. Tôi khuyên bạn hãy vận dng5 nguyên tắc tương phản : lấy hai xô nước, một xô nước lạnh, một xô nước ấm. Trước hết giội xô nước ấm, rồi mới giội xô nước lạnh. Nước ấm kéo bệnh tật ra ngoài ra, nước lạnh sẽ cuốn trôi bệnh tật đi.

Những điều cần nhớ khi tắm hơi

1. Đừng vào buồng tắm hơi sau khi ăn no. Tắm khi ăn no chỉ có hại. Nhưng cũng đừng để bụng rỗng hoàn toàn. Hãy ăn nhẹ một chút trước đó (rau, cháo, trái cây).

2. Nên tắm hơi vào buổi sáng, khi cơ thể đã được nghỉ ngơi đầy đủ sau giấc ngủ, bạn sẽ chịu đựng cuộc

tắm hơi dễ dàng. Nên nhớ tắm hơi là một thứ rèn luyện thể lực .

3. Nếu trên đường đi tới nhà tắm hơi, bạn bị lạnh cóng, thì trước khi vào buồng tắm hơi, bạn hãy ngâm hai chân trong nước ấm nóng tăng dần chừng mươi phút. Lúc nào thấy ấm hẳn người, hãy vào buồng tắm hơi.

4. Để bảo đảm vệ sinh, trước khi vào buồng tắm hơi, nên tắm rửa sơ qua, nhưng chớ gội đầu, để đầu khỏi bị quá nóng trong buồng tắm hơi. Tắm rửa qua xong phải lau người thật khô để khỏi cản trở việc đổ mồ hôi sau đó.

5. Nên đội mũ chụp đầu để tránh bị quá nóng, và chuẩn bị sẵn khăn lông hoặc khăn len để vừa lau mồ hôi, vừa tiện thể cọ sạch da khỏi các tế bào già cỗi.

6. Sau khi vào buồng tắm hơi, hãy ngồi vài phút cho quen hơi nóng. Tốt nhất là nằm. Ở tư thế nằm, hơi nóng tác động đến cơ thể đều hơn, các cơ thư giãn tốt hơn.

7. Khi ra khỏi buồng tắm hơi, hãy đứng một chút dưới vòi sen nước ấm, rồi vòi sen nước mát. Có thể dùng vòi nước lạnh nắn1 trong 5 ~ 10 giây. Rồi lau khô. Nếu muốn, có thể tắm tiếp lần nữa.

Người ta còn dùng chổi tắm (bằng lá bạch dương *hoặc lá sồi) mà quất vào người; mùi thơm của lá thấm vào cơ thể rất dễ chịu.*

Tắm bằng hơi nóng khô sẽ làm cho mồ hôi vã ra đúng là "như tắm". Tắm hơi khô rất có lợi trong mọi

trường hợp phù thũng. Tắm hơi khô là khắc tinh của cái lạnh và cái ẩm. Nó đẩy năng lượng ẩm ướt gây bệnh ra khỏi các khớp.

Tắm hơi khô thường gặp ở các nước phương bắc như Phần Lan, vùng Karelia, nơi không khí rất lạnh và ẩm.

Tắm hơi khô cũng rất tốt đối với những người thuộc khí chất "Nhầy", cho nên những người mập phì nên sử dụng cách tắm hơi này.

Chống chỉ định

Các trường hợp sau không được tắm hơi :

- Giai đoạn kịch phát của mọi loại bệnh.
- Bệnh mạn tính kịch phát kèm với sốt nóng.
- Các bệnh tim – viêm màng trong tim, viêm cơ tim, viêm màng ngoài tim, viêm động mạch vành.
- Mọi dạng huyết áp cao kèm theo suy tim, suy thận.
- Thiếu máu, xơ vữa động mạch.
- Dị ứng.

Bây giờ hãy nói về một vấn đề rất quan trọng – làm gì sau khi tắm hơi ? Vì sau một cuộc tắm hơi, mỗi người bị mất từ 0,5 đến 1,5 lít nước, nên ai cũng khát. Thế là sau khi tắm hơi họ thường uống trà, uống bai v.v... Đó chưa phải là cách hay nhất. Còn có cách đúng hơn.

Việc cơ thể mất nước sẽ mở ra khả năng rộng lớn để đổi mới cơ thể bằng liệu pháp nước rau quả tươi. Với

việc đổ mồ hôi, bạn mất đi thứ chất lỏng chứa nhiều chất xỉ và đủ thứ độc hại. Bây giờ uống nước rau quả tươi tức là dịp đưa thứ chất lỏng sạch sẽ, giàu plasma sinh học và các chất có hoạt tính sinh học vào cơ thể.

Vậy thì sau khi tắm hơi, bạn hãy chuẩn bị và uống 0,5 lít hoặc nhiều hơn nước cà rốt, hoặc nước táo, hoặc nước củ cải, hoặc nước rau quả tươi khác tùy mùa. Tiếp đó có thể ăn món salat và cháo. Ngày hôm đó có thể uống ngần ấy nước rau quả tươi nữa.

Để kết luận chương này, cần khẳng định ra cách giội nước lạnh, việc tắm hơi là rất quan trọng, rất hiệu quả, rất dễ thực hiện. Sẽ vô cùng dại dột nếu bạn không áp dụng các biện pháp tăng cường sức khỏe đó.

Cuối cùng, xin nhắc lại một số qui tắc cơ bản của việc tắm đã được tổ tiên chúng ta thực hiện một cách rất cẩn thận, tỉ mỉ.

- *Hãy kết thúc việc tắm nước nóng bằng nước lạnh.* Nước nóng làm mất sức, làm yếu đi (Âm); nước lạnh kích thích và củng cố (Dương) Kết hợp nước nóng và nước lạnh sẽ rèn luyện cơ thể và giúp nó phát triển lành mạnh (cân bằng âm dương).

- *Hãy tắm nước lạnh khi đã làm ấm cơ thể.* Nếu không tuân theo qui tắc này, nhất là vào mùa lạnh, thì sớm muộn gì năng lượng gây bệnh cũng sẽ xâm nhập cơ thể bạn và "giở trò".

- *Đừng lau mình sau khi tắm.* Sau khi tắm bất kỳ kiểu gì, cũng không lau mình, mà hãy ghé vào một chỗ ấm, không có gió lùa, mà tích cực vận động cho

người ấm lên và tự khô. Có thể khoác áo lên cơ thể ướt. Theo quan điểm của S. Kneipp, "cái ấm bên trong sử dụng nước ở ngoài mặt da như là chất liệu để tạo ra cái ấm tích cực nhất".

- *Đừng đặt cái quá lạnh lên chỗ cái quá nóng.* Nếu bị nóng vì viêm (máu dồn tới), thì nên hành động như sau – đừng thủ tiêu cái nóng bằng việc đắp nước quá lạnh, mà hãy phân phối máu đều khắp cơ thể, bằng cách đắp nước nóng ở phần đối diện của cơ thể. Ví dụ nhức đầu vì nóng thì hãy ngâm chân nước nóng.

- *Hãy tắm nước lạnh thường xuyên hơn nước nóng.* Tắm và giội nước lạnh đúng cách sẽ kích thích cơ thể ta. Có thể thực hiện việc đó mỗi ngày 2 lần; mùa hè có thể nhiều lần hơn.

Tắm nước nóng làm sạch da. Vì trong một ngày đêm trong điều kiện bình thường sẽ ra 0,5 lít mồ hôi, nên cần làm sạch da bằng việc hàng ngày phải tắm nước nóng và kết thúc bằng nước lạnh.

Trong một ngày đêm, trung bình có 1/20 lớp da bị chết đi và được phục hồi. Cứ khoảng 10 ~ 20 ngày lớp da lại được đổi mới hoàn toàn. Những tế bào da bị chết tạo thành một lớp cản trở việc hô hấp qua da và việc thải chất xỉ qua da. Hơn nữa các tế bào chết ấy là môi trường nuôi dưỡng vi khuẩn. Để điều đó không xảy ra, bạn hãy chú tới vệ sinh da, hàng ngày phải tắm giặt, có tắm hơi càng tốt.

- *Khi tắm, hãy luôn luôn căn cứ vào thể tạng của mình.* Những người thuộc thể tạng "Nhầy", nên tắm nước nóng hoặc tắm hơi khô. Những người thuộc thể

tạng "Mật" – tắm ôn hòa. Những người thuộc thể tạng "Gió" – tắm nước nóng và tắm hơi nóng ẩm. Kiểu tắm cùng lúc luân phiên nóng – lạnh (hoặc nóng – lạnh ngắn) cần cho tuổi trung niên nhiều hơn tuổi trẻ.

MỤC LỤC

NHỊP SINH HỌC 5

Lời nói đầu 7

Chương một:
NHỊP SINH HỌC MỖI NGÀY ĐÊM 13

Chương hai:
NHỊP SINH HỌC
MỖI TUẦN VÀ MỖI THÁNG 41

Chương ba:
NHỊP SINH HỌC MỖI NĂM 77

CỦNG CỐ SỨC KHỎE
Ở TUỔI TRUNG NIÊN 89

Chương một:
ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC QUÁ TRÌNH
LÃO HÓA CƠ THỂ CON NGƯỜI 91

Chương hai:
CÁC PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN
NGĂN CHẶN TUỔI GIÀ 103

Chương ba:
ĐỊNH HƯỚNG TINH THẦN - Ý CHÍ 149

Chương bốn:
CÁC PHƯƠNG PHÁP LÀM SẠCH THỂ XÁC 173

Chương năm:
HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG 207

Chương sáu:
TẮM 235